C 20-50

MINISTÉRIO DA DEFESA

EXÉRCITO BRASILEIRO

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

Manual de Campanha

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

LUTAS

3ª Edição

2002

C 20-50

MINISTÉRIO DA DEFESA

EXÉRCITO BRASILEIRO

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

Manual de Campanha

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

LUTAS

3ª Edição

2002

Preço: R$

CARGA

EM.................

PORTARIA Nº 060-EME, DE 23 DE AGOSTO DE 2002

Aprova o Manual de Campanha C 20-50 - Treinamento Físico Militar - Lutas, 3ª Edição, 2002.

O CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO, no uso da atribuição que lhe confere o artigo 113 das IG 10-42 - INSTRUÇÕES GERAIS PARA A CORRESPONDÊNCIA, AS PUBLICAÇÕES E OS ATOS ADMINISTRATIVOS NO ÂMBITO DO EXÉRCITO, aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 041, de 18 de fevereiro de 2002, resolve:

Art. 1º Aprovar o Manual de Campanha **C 20-50 - TREINAMENTO FÍSICO MILITAR - LUTAS**, 3ª Edição, 2002, que com esta baixa.

Art. 2º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º Revogar o Manual de Campanha **C 20-50 - TREINAMENTO FÍSICO MILITAR - LUTAS**, 2ª Edição, 1973, aprovado pela Portaria nº 164-EME, de 27 de setembro de 1973.

Gen Ex MARCELLO RUFINO DOS SANTOS
Chefe do Estado-Maior do Exército

NOTA

Solicita-se aos usuários deste manual de campanha a apresentação de sugestões que tenham por objetivo aperfeiçoá-lo ou que se destinem à supressão de eventuais incorreções.

As observações apresentadas, mencionando a página, o parágrafo e a linha do texto a que se referem, devem conter comentários apropriados para seu entendimento ou sua justificação.

A correspondência deve ser enviada diretamente ao EME, de acordo com o artigo 108 Parágrafo Único das IG 10-42 - INSTRUÇÕES GERAIS PARA A CORRESPONDÊNCIA, AS PUBLICAÇÕES E OS ATOS ADMINISTRATIVOS NO ÂMBITO DO EXÉRCITO, aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 041, de 18 de fevereiro de 2002.

ÍNDICE DOS ASSUNTOS

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

ARTIGO I

GENERALIDADES

1-1. FINALIDADE DO MANUAL

O presente manual estabelece bases e fornece elementos para organizar e conduzir o treinamento de todas as formas de ataque e defesa, em um combate corpo a corpo.

1-2. OBJETIVOS DO TREINAMENTO

O treinamento do combate corpo a corpo visa capacitar o militar a defender-se contra agressões, com ou sem armas, e atacar a mãos livres, ou com arma branca, o seu oponente, desenvolvendo, assim, seu poder de combatividade, aperfeiçoando suas habilidades naturais e aumentando a rapidez de seus reflexos.

1-3. NECESSIDADE DO TREINAMENTO

O combatente é geralmente treinado para fazer uso de suas armas de fogo, delas dependendo todas as suas ações. Não as possuindo, poderá deixar de cumprir sua missão, caso não tenha sido adestrado para o combate corpo a corpo. Para que os homens tenham confiança nas técnicas e para que as mesmas sejam eficientes, é necessário a prática constante, a fim de que os movimentos, pelas suas repetições, se tornem atos reflexos.

ARTIGO II

APLICAÇÕES DO MÉTODO

1-4. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. O presente método de ataque e defesa corpo a corpo utiliza técnicas de diferentes modalidades de luta, tais como Judô, Karatê, Boxe e Aikidô, atendendo ao grau normal de capacidade física do nosso homem.

b. Esse método procura proteger o praticante, evitando quedas e golpes perigosos, tendo em vista que, em sua execução, o instruendo faz tanto o papel de defensor como o de atacante.

c. A aplicação do método não necessita de especialistas e, sim, de instrutores e monitores com uma formação básica, complementada por desenhos e explicações contidas neste manual.

1-5. NORMAS PARA APLICAÇÃO DO MÉTODO

a. Para as sessões de defesa pessoal, o ideal é que haja um instrutor e dois monitores, devendo as escolas ter um efetivo de aproximadamente 40 alunos. O instrutor e os monitores deverão estar em condições de executar todas as técnicas ministradas para a demonstração ou para sanarem qualquer dúvida.

b. Os homens trabalharão em duplas, procurando obedecer o critério do mesmo peso e altura, sendo a formação ideal a que mais se adapte ao local da aula, podendo ser em linha, por fileiras ou em círculo.

c. O treinamento deve ser praticado em solo macio, podendo ser realizado na areia, na grama, ou serem utilizados tatames se a unidade os possuir. Jamais deverão ser usados colchões de dormir (espuma), pois não oferecem a proteção adequada.

d. O uniforme poderá ser o de combate aliviado (sem o cinto e cobertura) ou, somente, o calção de educação física. O instrutor deverá indicar o tipo de uniforme de acordo com o local e a temperatura (ex: se a instrução for na areia, o preferível é o calção de educação física).

e. É importante, para a prevenção de acidentes, que os instrutores sejam alertados, logo na primeira sessão, que duas pancadas em si próprio, no adversário ou no chão, indicam dor. Este ato é o sinal para que o outro suspenda a ação que esteja executando. Para as chaves, estrangulamentos e gravatas existe um limite de resistência que, às vezes, é ultrapassado sem que o próprio instruendo o consiga acusar. Aos instrutores e monitores cabe a prevenção dos acidentes, através de atenta observação da turma.

f. O instruendo deve ter em mente que o que está sendo ensinado aplica-se para o caso de um adversário leigo em lutas. Portanto, na fase inicial do

treinamento não se deve contrariar a ação do companheiro, pois isto dificultaria o aprendizado. Quando se atingir um bom nível de conhecimento e as técnicas já se tornarem atos reflexos, poderá ser determinado que sejam dificultadas as realizações das lutas.

g. As sessões de ataque e defesa corpo a corpo terão o tempo de duração mínimo de 45 minutos e comportarão três partes:

(1) aquecimento;
(2) trabalho principal; e
(3) volta a calma.

O trabalho principal deverá ser iniciado por exercícios educativos (de quedas, socos, chutes e de finalização) e o número de sessões por semana dependerá da programação do TFM, sendo imprescindível que se pratique tais técnicas toda semana, visando estar o homem sempre apto a empregá-las em situação real.

h. As técnicas ensinadas em sessões anteriores devem ser revistas e praticadas constantemente, aproveitando-se os momentos iniciais do trabalho principal.

i. A ação do instrutor e dos monitores, na execução desse tipo de treinamento, é imprescindível para a obtenção de resultados satisfatórios. O conhecimento por si só não é suficiente.

j. O instrutor deve ser capaz de convencer os instruendos da eficiência e da necessidade das técnicas ensinadas. Quando estes se convencerem de que o trabalho lhes pode ser vantajoso, não será difícil conseguir a cooperação.

1-6. SESSÃO DE AQUECIMENTO

A sessão de aquecimento do C 20-20 - TREINAMENTO FÍSICO MILITAR pode ser utilizada, contanto que se executem, em todas as sessões, os educativos de quedas, os fundamentos básicos e as técnicas aprendidas na sessão anterior, para que nunca se perca o reflexo de como cair e de como executar as técnicas com rapidez e agilidade.

CAPÍTULO 2

PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO

2-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Neste capítulo, serão apresentados os pontos mais frágeis do corpo humano, bem como os efeitos e as respectivas causas dos traumatismos nestas regiões.

Estes pontos devem ser do conhecimento do combatente para que este os proteja, caso seja atacado, e os objetive, em caso de seu ataque contra um agressor.

2-2. PONTOS VULNERÁVEIS NA FRENTE DO CORPO HUMANO (Fig 2-1)

1. FRONTE:
EFEITOS: COMOÇÃO CEREBRAL - MORTE.
CAUSAS: EDEMA CEREBRAL.

2. TÊMPORA:
EFEITOS: HEMATOMA INTRACRANIANO - MORTE.
CAUSAS: HEMORRAGIA CEREBRAL.

3. ORELHAS:
EFEITOS: HEMORRAGIA INTERNA, CONCUSSÃO CEREBRAL OU MORTE.
CAUSAS: EDEMA CEREBRAL, LESÃO VASCULAR INTERNA INTRACRANIANA , LESÃO VASCULAR NO CONDUTO AUDITIVO OU RUPTURA DE TÍMPANO.

4. OLHOS:
EFEITOS: CEGUEIRA.
CAUSAS: TRAUMA NO NERVO ÓPTICO.

5. NARIZ:
EFEITOS: DOR, CEGUEIRA TEMPORÁRIA OU MORTE.
CAUSAS: TRAUMA NO QUIASMA ÓPTICO.

6. LÁBIO SUPERIOR:
EFEITOS: DOR E DESMAIO.
CAUSAS: TRAUMA NO LÁBIO E RUPTURA.

7. MANDÍBULA:
EFEITOS: FRATURA DO PESCOÇO E DESMAIO.
CAUSAS: FRATURA DA COLUNA VERTEBRAL CERVICAL, OCASIONANDO UMA COMPRESSÃO DA MEDULA OU BULBO E OCORRENDO UMA PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA.

8. POMO-DE-ADÃO:
EFEITOS: NÁUSEA, ROMPIMENTO DA TRAQUÉIA OU MORTE.
CAUSAS: CARTILAGEM TIREÓIDE DA TRAQUÉIA LESIONADA, OCORRENDO UM EFISEMA SUBCUTÂNEO.

9. BASE DA GARGANTA:
EFEITOS: LESÃO GRAVE E NÁUSEA.
CAUSAS: LESÃO DA TRAQUÉIA E GLÂNDULA TIREÓIDE.

10. CLAVÍCULA:
EFEITOS: FRATURA.
CAUSAS: TRAUMA ÓSSEO (NÃO CAUSA MORTE).

11. JUGULAR E CARÓTIDA:
EFEITOS: DESMAIO OU MORTE.
CAUSAS: INTERDIÇÃO MOMENTÂNEA DO FLUXO SANGÜÍNEO AO CÉREBRO.

12. PLEXO BRAQUIAL (AXILA):
EFEITOS: PARALISIA TEMPORÁRIA.
CAUSAS: TRAUMATISMO NO PLEXO BRAQUIAL, ENERVANDO OS MEMBROS SUPERIORES.

13. PLEXO SOLAR:
EFEITOS: DOR AGUDA OU MORTE.
CAUSAS: LESÃO NO PLEXO, OCASIONANDO UMA PARADA CARDÍACA.

14. ESTÔMAGO:
EFEITOS: LESÃO SÉRIA E DOR AGUDA.
CAUSAS: LESÃO DA VÍSCERA E LESÃO VASCULAR, OCASIONANDO HEMORRAGIA INTERNA.

15. COSTELAS FLUTUANTES:
EFEITOS: DOR INTENSA OU MORTE POR LESÃO VISCERAL.
CAUSAS: FRATURA ÓSSEA.

16. FÍGADO:
EFEITOS: DOR INTENSA OU MORTE.
CAUSAS: RUPTURA DO FÍGADO COM HEMORRAGIA INTERNA.

17. TESTÍCULOS:
EFEITOS: DOR INTENSA.
CAUSAS: ORQUITE DA GLÂNDULA (INFLAMAÇÃO), DEVIDO AO TRAUMA, PODENDO HAVER LESÃO NO CANAL ESPERMÁTICO.

18. DEDOS:
EFEITOS: FRATURA OU DOR.
CAUSAS: FRATURA DAS FALANGES.

19. ARTICULAÇÕES (PUNHO, COTOVELO, OMBRO, JOELHO, TORNOZELO)
EFEITOS: LUXAÇÃO OU DOR.
CAUSAS: LUXAÇÃO - PERDA DO CONTATO ENTRE AS SUPERFÍCIES ARTICULARES.

20. PARTE ANTERIOR DA TÍBIA (ABAIXO DA PATELA)
EFEITOS: DOR INTENSA.
CAUSAS: FRATURA.

21. PEITO DO PÉ:
EFEITOS: FRATURA OU DOR.
CAUSAS: FRATURA DOS OSSOS PRÓPRIOS DO PÉ OU METATARSIANOS.

1. FRONTE
2. TÊMPORA
3. ORELHAS
4. OLHOS
5. NARIZ
6. LÁBIO SUPERIOR
7. MANDÍBULA
8. POMO DE ADÃO
9. BASE DA GARGANTA
10. CLAVÍCULA
11. JUGULAR E CARÓTIDA
12. PLEXO BRAQUIAL
13. PLEXO SOLAR
14. ESTÔMAGO
15. COSTELAS FLUTUANTES
16. FÍGADO
17. TESTÍCULOS
18. DEDOS
19. ARTICULAÇÕES
20. PARTE ANTERIOR DA TÍBIA
(ABAIXO DA PATELA)
21. PEITO DO PÉ
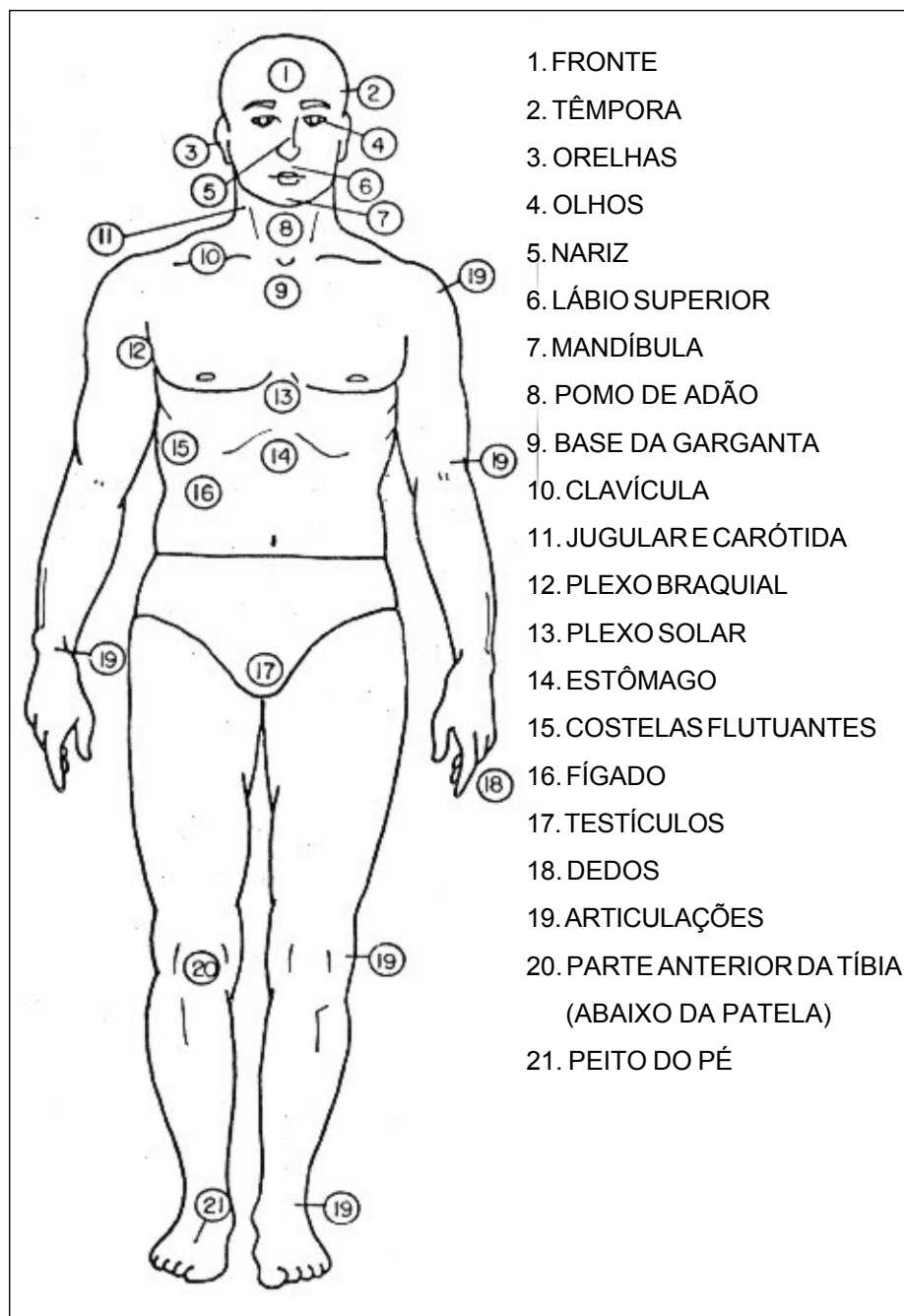
Fig 2-1.

2-3. PONTOS VULNERÁVEIS NAS COSTAS DO CORPO HUMANO (Fig 2-2)

1. BULBO:
EFEITOS: MORTE.
CAUSAS: LESÃO DO BULBO.

2. NUCA:
EFEITOS: MORTE.
CAUSAS: LESÃO DA MEDULA ALTA OU DE BULBO, OCASIONANDO UMA PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (QUANTO MAIS ALTA MAIS GRAVE).

3. COLUNA VERTEBRAL:
EFEITOS: MORTE OU PARALISIA.
CAUSAS: LESÃO MEDULAR - CHOQUE MEDULAR, CAUSANDO UMA PARALISIA MOMENTÂNEA.

4. RIM:
EFEITOS: MORTE OU CHOQUE NERVOSO.
CAUSAS: MORTE POR LESÃO DO PEDÍCULO VASCULAR RENAL (FÁCIL DESLOCAMENTO DOS VASOS SANGÜÍNEOS QUE IRRIGAM O ÓRGÃO), PODENDO HAVER QUEDA DO RIM (PTOSE-INTERNA).

5. PLEXO LOMBO-SACRAL:
EFEITOS: DOR INTENSA, PARALISIA DE MEMBROS INFERIORES TEMPORÁRIA OU DEFINITIVA.
CAUSAS: TRAUMA DIRETO, COM OU SEM FRATURA DE VÉRTEBRAS.

6. CÓCCIX:
EFEITOS: DOR INTENSA.
CAUSAS: FRATURA OU LUXAÇÃO.

7. NERVO CIÁTICO:
EFEITOS: PARALISIA TEMPORÁRIA DOS MEMBROS INFERIORES.
CAUSAS: TRAUMA DIRETO COM EDEMA DO NERVO.

8. PANTURRILHA:
EFEITOS: DOR INTENSA.
CAUSAS: TRAUMA DIRETO, POR LESÃO DOS MÚSCULOS GÊMEOS.

9. TENDÃO DE AQUILES:
EFEITOS: DOR INTENSA, COM IMPOSSIBILIDADE DE FICAR NA PONTA DO PÉ QUANDO HÁ RUPTURA DO TENDÃO DE AQUILES (SÍNDROME DA PEDRADA).
CAUSAS: TRAUMA DIRETO SOBRE O TENDÃO.

10. ARTICULAÇÕES (PUNHO, COTOVELO, OMBRO, JOELHO, TORNOZELO):
EFEITOS: LUXAÇÃO, FRATURA, DOR INTENSA OU PARALISIA DOS MEMBROS.
CAUSAS: PERDA DO CONTATO ARTICULAR.

1
2
10
10
3
10
4
4
10
5
6
10
10
7
7
10
10
8
8
10
10
9
9
1. BULBO
2. NUCA
3.COLUNA VERTEBRAL
4. RIM
5.PLEXO LOMBO-SACRAL
6. CÓCCIX
7. NERVO CIÁTICO
8. PANTURRILHA
9.TENDÃO DE AQUILES
10. ARTICULAÇÕES
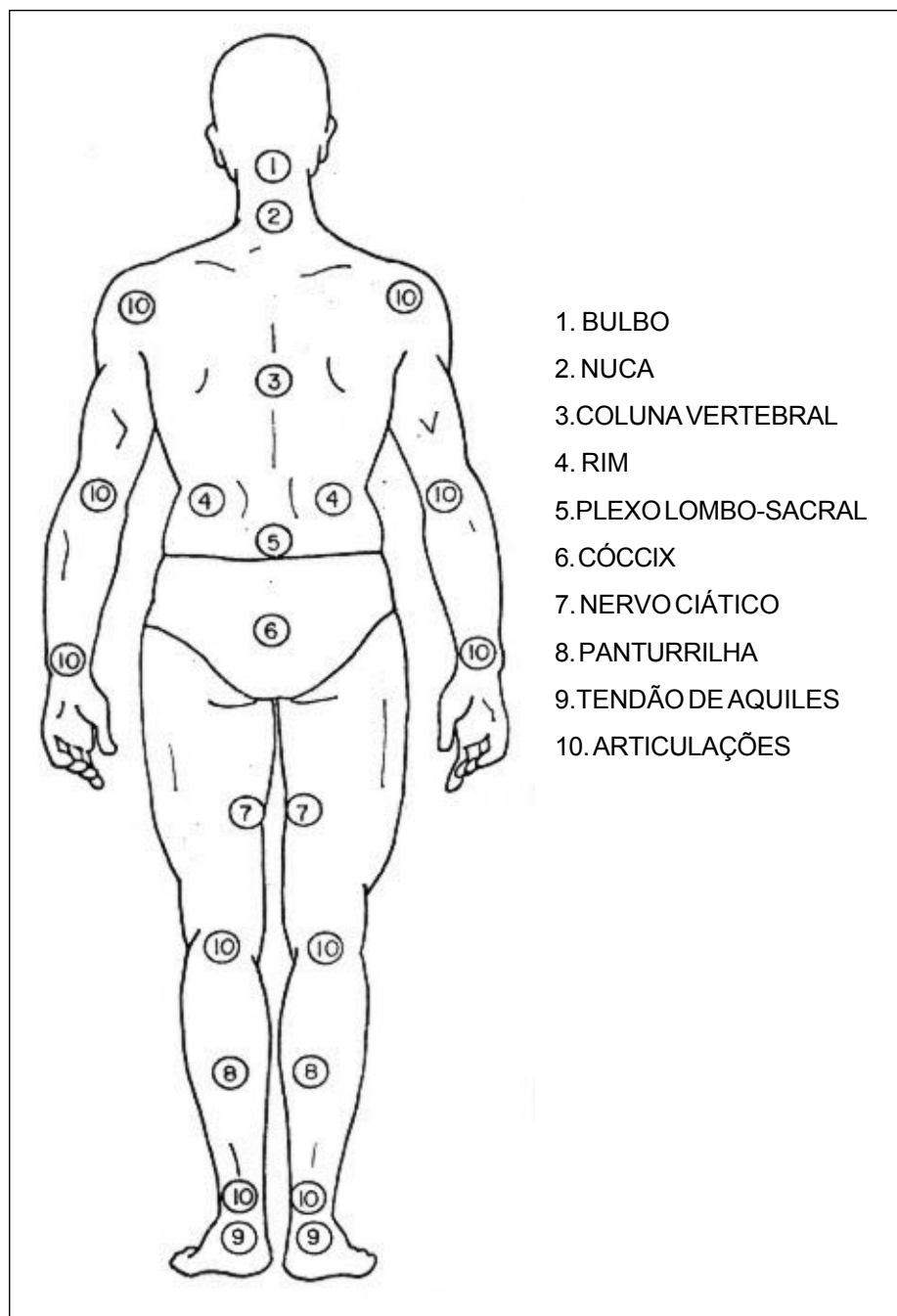
Fig 2-2.

CAPÍTULO 3

BASES E GOLPES TRAUMÁTICOS

ARTIGO I

GENERALIDADES

3-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. Para que as técnicas de ataque e defesa tenham eficiência é necessário que o corpo tome uma posição equilibrada e facilite os movimentos. Estas posições são denominadas "bases" e podem variar com o tipo de ataque, tipo de defesa e com o tipo físico do homem.

b. Todas as técnicas a seguir são formas padronizadas, é, porém, normal que existam pequenas variações de acordo com a constituição física de cada um.

ARTIGO II

TIPOS DE BASES

3-2. POSIÇÃO INICIAL

a. Cabeça na vertical, queixo recolhido, tronco ereto, quadril projetado para frente, braços caídos naturalmente, pernas distendidas, pés paralelos afastados com distância semelhante à largura dos ombros. (Fig 3-1)

b. Serve como posição inicial para a tomada de bases mais adequadas a qualquer forma de ataque ou defesa.

Fig 3-1.

3-3. BASE COM GRANDE AFASTAMENTO LATERAL

a. O afastamento dos pés deverá ser de aproximadamente duas vezes a largura dos ombros. As pernas deverão estar semiflexionadas com os joelhos e pés apontados para a frente. As mãos deverão estar cerradas. (Fig 3-2)

b. É muito utilizada para pontapés laterais e esquivas.

c. Os deslocamentos nesta base serão realizados lateralmente e especial atenção deve ser dada para a manutenção do equilíbrio.

OBSERVAÇÃO: Iniciar o deslocamento para a tomada da base com a perna esquerda.

Fig 3-2.

3-4. BASE EM DIAGONAL

a. O afastamento dos pés deverá ser de duas vezes a largura dos ombros, no sentido ântero-posterior, e uma vez, no sentido lateral.

b. A perna traseira deverá estar distendida e o pé correspondente estará ligeiramente apontado para frente, em um ângulo de aproximadamente 45º. A perna dianteira estará semiflexionada com o joelho e o pé apontados para frente e o peso do corpo distribuído nas duas pernas. O tronco e cabeça deverão estar na vertical, com os braços na posição de defesa baixa. (Fig 3-3)

c. É usada para todas as formas de ataque e defesa, podendo ser utilizadas as pernas ou os braços, estando o homem parado ou em movimento.

Fig 3-3.

3-5. BASE DE COMBATE

a. Pernas semiflexionadas, afastadas diagonalmente com o corpo totalmente equilibrado, pé dianteiro voltado para o interior e o traseiro ligeiramente para o lado. Braço esquerdo flexionado, mão na altura do ombro, o cotovelo correspondente (esquerdo) à frente das costelas flutuantes. Braço direito semiflexionado com a mão direita na altura do queixo. As mãos deverão estar fechadas, porém, sem grande contração. (Fig 3-4)

b. Como o próprio nome diz, é a base que mais se utiliza em um combate, já que facilita qualquer mudança de direção, deslocamentos ou formas de ataque e defesa.

Fig 3-4.

ARTIGO III

DESLOCAMENTOS E VOLTAS

3-6. MOVIMENTOS

Deverão ser realizados com rapidez e de forma equilibrada, não se distendendo completamente as pernas, pois o homem deve manter sempre a mesma elevação em relação ao solo. É importante que não se incline o tronco, pois isto acarretaria desequilíbrios desnecessários. Ao ser invertida a posição das pernas, o mesmo deverá acontecer com os braços.

3-7. SEQÜÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA

a. São movimentos de ataque e defesa ensinados neste manual, realizados em uma seqüência definida ,em grupo e/ou individualmente, que tem por objetivos:

(1) melhorar as técnicas aprendidas;
(2) avaliar o aprendizado;
(3) realizar demonstrações; e
(4) aumentar a motivação dos instruendos.

b. A seqüência de movimentos de ataque e defesa é composta pelos seguintes movimentos:

(1) posição inicial; (Fig 3-5)
(2) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda; (Fig 3-6)

(3) soco reto de direita avançando; (Fig 3-7)
(4) meia volta pela direita com defesa baixa à direita; (Fig 3-8)
(5) soco reto de esquerda avançando; (Fig 3-9)
(6) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda; (Fig 3-10)
(7) defesa alta de direita avançando; (Fig 3-11)
(8) defesa alta de esquerda avançando; (Fig 3-12)
(9) defesa alta de direita avançando com Kiai; (Fig 3-13)
(10) volta à esquerda (270º) com defesa baixa à esquerda; (Fig 3-14)
(11) soco reto de direita avançando; (Fig 3-15)
(12) meia volta pela direita com defesa baixa à direita; (Fig 3-16)
(13) soco reto de esquerda avançando; (Fig 3-17)
(14) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda; (Fig 3-18)
(15) soco reto de direita avançando; (Fig 3-19)
(16) soco reto de esquerda avançando; (Fig 3-20)
(17) soco reto de direita avançando com Kiai; (Fig 3-21)
(18) volta à esquerda (270º) defesa baixa de esquerda; (Fig 3-22)
(19) soco reto de direita avançando; (Fig 3-23)
(20) meia volta pela direita com defesa baixa à direita; (Fig 3-24)
(21) soco reto de esquerda avançando; (Fig 3-25) e
TÉRMINO: Posição inicial. (Fig 3-26)

Fig 3-5.

Fig 3-6.

Fig 3-7.

Fig 3-8.

Fig 3-9.

Fig 3-10.

Fig 3-11.

Fig 3-12.

Fig 3-13.

Fig 3-14.
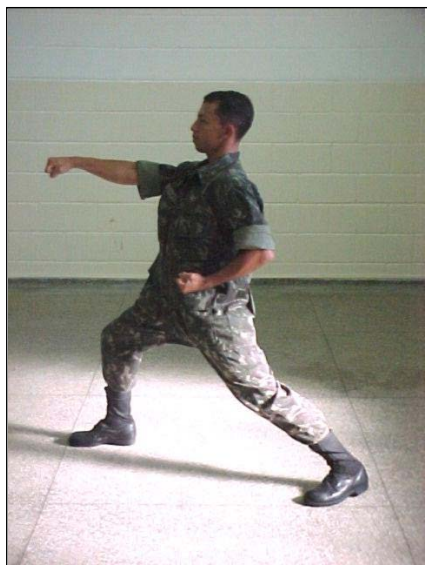
Fig 3-15.

Fig 3-16.

Fig 3-17.

Fig 3-18.

Fig 3-19.

Fig 3-20.

Fig 3-21.
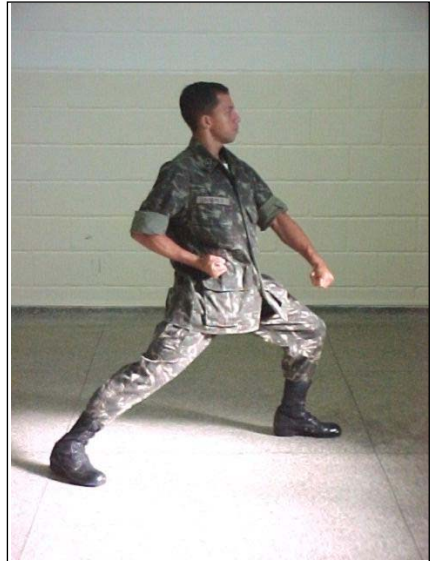
Fig 3-22.

Fig 3-23.

Fig 3-24.

Fig 3-25.

Fig 3-26.

CAPÍTULO 4

FORMAS DE ATAQUE E TÉCNICA DE GOLPES TRAUMÁTICOS

ARTIGO I

GENERALIDADES

4-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. Neste capítulo, serão apresentadas as partes do corpo humano que, por suas características anatômicas, poderão ser usadas como "armas naturais". São regiões que, quando corretamente utilizadas, traumatizam o corpo do adversário, sem, entretanto, causar qualquer dano por quem as empregue.

b. Serão, também, abordadas as técnicas de golpes traumáticos e suas características.

ARTIGO II

ARMAS NATURAIS

4-2. SOCO

Deve tocar o corpo do adversário com a face dorsal das articulações dos ossos da mão, com os dedos indicador e médio. (Fig 4-1)

Fig 4-1.

4-3. MARTELO

Utiliza-se o bordo cubital da mão.

É usado em ataques dirigidos à clavícula, nariz, têmpora e fronte. (Fig 4-2)

Fig 4-2.

4-4. CUTELO

Golpe dado com o bordo cubital da mão, estando a mesma espalmada. Utilizada contra o pescoço, têmporas e clavícula. (Fig 4-3)
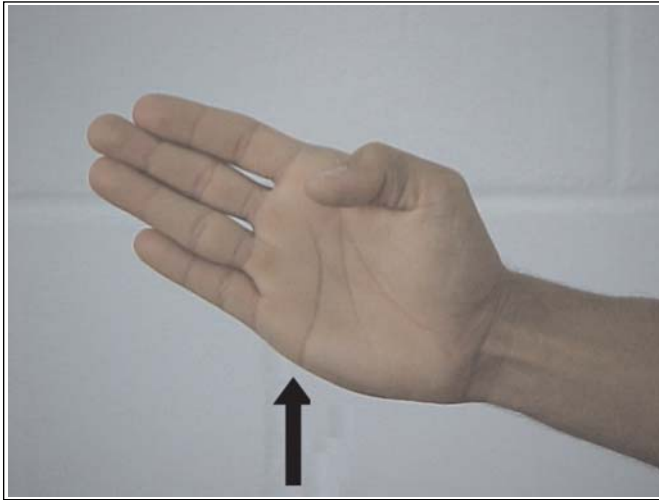
Fig 4-3.

4-5. PONTA DOS DEDOS MÉDIO E INDICADOR DISTENDIDOS

Inicialmente, a palma da mão deverá estar em contato com o rosto, buscando-se, em seguida, o ataque aos olhos. (Fig 4-4)

Fig 4-4.

4-6. GOLPE COM A ARTICULAÇÃO DO COTOVELO

Pode ser dirigido contra todo o corpo, principalmente quando se está em situações de agarramentos. (Fig 4-5)

Fig 4-5.

4-7. JOELHADA

Golpe aplicado com a articulação do joelho, estando a perna flexionada.

A joelhada é utilizada contra o plexo solar, abdômen, testículos e até o rosto, conforme o caso. (Fig 4-6)

Fig 4-6.

4-8. PEITO DO PÉ

Dirigido contra os órgãos genitais, região lateral do corpo e, conforme o caso, pode ser aplicado contra o rosto do adversário. (Fig 4-7)

Fig 4-7.

4-9. CALCANHAR

Dirigido contra qualquer parte do adversário, principalmente quando se executa pisões ou pontapés de costas. (Fig 4-8)

Fig 4-8.

4-10. BICO DO CALÇADO

Dirigido contra órgãos genitais e membros inferiores do adversário. (Fig 4-9)

Fig 4-9.

4-11. REGIÃO LATERAL DO PÉ

Utilizado em pontapés laterais contra qualquer parte do corpo do adversário. (Fig 4-10)

Fig 4-10.

4-12. CABEÇADA

Golpe dado com a testa ou com a parte superior da cabeça. Dirigido contra o plexo ou contra o rosto do adversário. (Fig 4-11)

Fig 4-11.

ARTIGO III

TÉCNICA DOS GOLPES TRAUMÁTICOS

4-13. SOCO, COTOVELADA, CABEÇADA E PONTAPÉ

Esta técnica pode ser executada de várias formas. Estando o elemento parado ou em movimento, o importante é que se atinja o adversário no ponto desejado com força, velocidade e com o restante do corpo equilibrado. Após a sua realização, o oponente não deverá ter oportunidade de segurar ou agarrar o corpo de quem o executou.

a. Maneira correta de fechar as mãos - Flexionar os dedos, de modo que suas pontas toquem na região palmar, ficando o polegar flexionado sobre os dedos indicador e o médio. O dedo mínimo ficará mais retesado que os demais, a fim de dar firmeza a estes últimos. A mão, nesta posição, permanece sempre no prolongamento do antebraço. (Fig 4-12, 4-12a, 4-12b e 4-12c)

Fig 4-12.

Fig 4-12a.
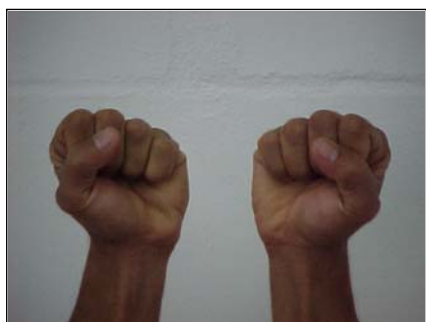
Fig 4-12b.
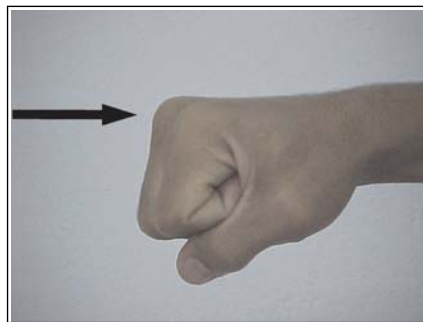
Fig 4-12c.

b. Posição que a mão pode tomar para atingir o oponente (conforme a técnica a ser utilizada, Fig 4-13, 4-13a e 4-13b).

Fig 4-13.

Fig 4-13a.

Fig 4-13b.

c. Soco reto

(1) Posição inicial: partindo da base com grande afastamento lateral, o combatente estará com o braço (direito ou esquerdo) retraído, punho fechado na altura das costelas flutuantes, palma da mão voltada para cima, cotovelo voltado para baixo e para dentro. O braço oposto deverá estar numa posição de defesa, posicionado mais à frente e mais alto do que o outro. (Fig 4-14)

(2) Execução: distende-se o braço que está à retaguarda (direito ou esquerdo) com energia, realizando uma rotação com o antebraço, de modo que a palma da mão fique voltada para baixo, buscando atingir um ponto preciso no corpo do oponente. O braço oposto deverá ser retraído com a mesma energia do braço executante, vindo a tomar a posição inicial do que está realizando o soco naquele momento. O tronco, que antes estava de lado, passa a ficar de frente para o oponente. (Fig 4-14)

OBSERVAÇÃO: Esta técnica, se realizada parada, será semelhante ao soco KARA ZUKI, mas se for executada em movimento será igual ao OI ZUKI e ao RYAKU ZUKI, todos do Karatê.

Fig 4-14.

d. Soco direto

(1) Posição inicial: na base de combate.

(2) Execução: é um golpe lançado em linha reta, combinado com um rápido giro de cintura e conseqüente giro do corpo sobre a ponta do pé traseiro, realizando a extensão completa do braço, sem prejuízo do equilíbrio do corpo. A mão executa ¼ de volta para dentro e o braço que executou o soco volta à posição de guarda pelo mesmo caminho. (Fig 4-15)

OBSERVAÇÃO: Este golpe, semelhante ao DIRETO do boxe, pode ser conduzido em direção ao rosto ou ao corpo do oponente.

Fig 4-15.

e. Soco frontal

(1) Posição inicial: na base de combate.

(2) Execução: é um soco executado da mesma forma que o DIRETO, só que é dado com a mão que estiver à frente, acarretando uma perda de potência. (Fig 4-16)

OBSERVAÇÃO: Este golpe, semelhante ao JAB do boxe, normalmente é direcionado ao rosto do oponente.

f. Soco ascendente

(1) Posição inicial: partindo da base de combate, o combatente deverá flexionar o tronco, mantendo as mãos à frente e abaixo do rosto.

(2) Execução: o combatente deverá realizar uma extensão completa da coluna e o braço executante deverá ser lançado simultaneamente para cima, com energia, e em direção ao alvo. Esta técnica pode ser executada com as duas mãos e deve ser empregada contra o oponente que estiver a curta distância. (Fig 4-17)

OBSERVAÇÃO: Este golpe, semelhante ao UPPERCUT do boxe, pode ser direcionado tanto para o rosto como para o abdômen. (Fig 4-18)

Fig 4-16.

Fig 4-17.

Fig 4-18.

g. Soco em rotação

(1) Posição inicial: na base de combate.

(2) Execução: consiste no giro acentuado da cintura e dos ombros no sentido do golpe, sendo acompanhado pelo braço executante. Este braço estará semiflexionado e será lançado com energia em direção ao alvo. (Fig 4-19)

OBSERVAÇÃO: Este golpe, semelhante ao GANCHO do boxe, pode ser direcionado para o rosto ou para o tronco do oponente. (Fig 4-20)

Fig 4-19.

Fig 4-20.

h. Cotoveladas

Estas técnicas, executadas geralmente na base de combate, são empregadas somente quando o adversário está bem próximo. A mão que não realiza a cotovelada deve permanecer em condições de executar um soco.

É importante salientar que as técnicas de cotoveladas terão mais eficiência se realizadas com movimento de tronco, rotação, flexão e extensão de quem as aplicar.

(1) Cotoveladas de baixo para cima. (Fig 4-21)

(2) Cotoveladas de cima para baixo. (Fig 4-22)

OBSERVAÇÃO: O movimento inicia-se com o cotovelo sendo deslocado para fora e para cima, até o limite máximo. Em seguida, o cotovelo é abaixado energicamente.

Fig 4-21.

Fig 4-22.

(3) Cotovelada da esquerda para a direita: (Fig 4-23)

Fig 4-23.

(4) Cotovelada da direita para esquerda. (Fig 4-24)

Fig 4-24.

i. Cabeçada - Consiste em atingir o adversário com a testa. É executada mediante uma enérgica flexão de tronco, mantendo o pescoço rígido. (Fig 4-25)

OBSERVAÇÃO: Esta técnica aumenta de eficiência quando se traz o corpo (cabeça) do adversário de encontro à testa de quem a executa.

Fig 4-25.

j. Chute frontal

(1) Situação inicial: base de combate. (Fig 4-26)

(2) Execução: eleva-se o joelho da perna que está à retaguarda, de modo que este atinja a altura dos quadris. O calcanhar deverá se aproximar das nádegas. O pé ficará voltado para frente e os dedos para cima. Em seguida, distende-se violentamente a perna, descrevendo com o pé um semicírculo, como se fosse uma chicotada. Durante este movimento, os quadris devem ser lançados para frente. Imediatamente após a extensão da perna, esta deve ser retraída, voltando imediatamente à situação inicial. (Fig 4-26a)

(3) Os objetivos desta técnica podem ser joelhos, órgãos genitais, abdômen, sendo realizada com ambas as pernas.

Fig 4-26.

Fig 4-26a.

l. Chute lateral

(1) Situação inicial: base de combate

(2) Execução: é executado com o corpo perpendicular ao do adversário.

(3) Eleva-se o joelho de modo que atinja a altura dos quadris. Em seguida, a perna será lateralmente distendida com energia e, após esta ação, será retraída, descrevendo as mesmas ações no sentido inverso.

(4) A perna de apoio permanece semiflexionada e fará um giro de aproximadamente 90º no sentido inverso do golpe. O tronco deve ser mantido na vertical e o rosto voltado para direção do alvo. Os braços devem permanecer em guarda. (Fig 4-27)

(5) Esta técnica é empregada com ambas as pernas, podendo ser utilizada contra qualquer parte do corpo do adversário, inclusive como pisão.

Fig 4-27.

m. Chute circular

(1) Situação inicial: base de combate.

(2) Execução: o calcanhar e o joelho são elevados, de modo que ambos fiquem aproximadamente no mesmo plano, à altura dos quadris. A seguir, gira-se o quadril na direção do golpe e distende-se com energia a perna executante, de modo que o pé descreva um arco de círculo. A perna de apoio se mantém semiflexionada, realizando uma rotação no mesmo sentido do movimento dos quadris (aproximadamente 90º).

(3) O tronco será ligeiramente flexionado, devendo ser mantido, porém, o mais reto possível, com o rosto voltado para o alvo e os braços mantidos em guarda. (Fig 4-28)

(4) Esta técnica é empregada com ambas as pernas contra as regiões laterais do corpo do adversário.

Fig 4-28.

n. Chute para trás

(1) Situação inicial: base de combate.

(2) Execução: eleva-se o joelho da perna que está à retaguarda e, simultaneamente, gira-se a cabeça sobre o ombro na direção do alvo. Em seguida, inclina-se o tronco para frente, distendendo a perna para a retaguarda, realizando movimento semelhante a um "coice". (Fig 4-29)

Fig 4-29.

o. Joelhada

(1) É empregado quando se está próximo ou agarrado com o adversário.

(2) Consiste em elevar o joelho com energia, projetando o quadril para a frente. O golpe, que pode ser frontal ou lateral, aumenta sua eficiência quando são usados os braços, trazendo o corpo do adversário de encontro ao joelho. (Fig 4-30)

Fig 4-30.

CAPÍTULO 5

EDUCATIVOS DE QUEDAS

ARTIGO I

GENERALIDADES

5-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Os educativos de quedas são exercícios que visam ao amortecimento do corpo por ocasião das projeções, de maneira que o combatente sempre entre em contato com o solo, oferecendo as partes do corpo humano menos propensas a lesões. Devido à prática constante, o homem deverá ficar condicionado a somente cair nestas posições, evitando acidentes.

ARTIGO II

EDUCATIVO DE QUEDAS

5-2. EDUCATIVOS DE COSTAS

a. Deitado

(1) Situação inicial: deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas sobre a cintura.

(2) Execução: elevar os braços na vertical, com as palmas das mãos voltadas para frente. Em seguida, bater com os antebraços e as palmas das mãos simultaneamente no solo, formando um ângulo de aproximadamente 45º com o corpo e elevando a cabeça, de modo que o queixo se aproxime ao máximo do peito. (Fig 5-1, 5-1a e 5-1b)

Fig 5-1.
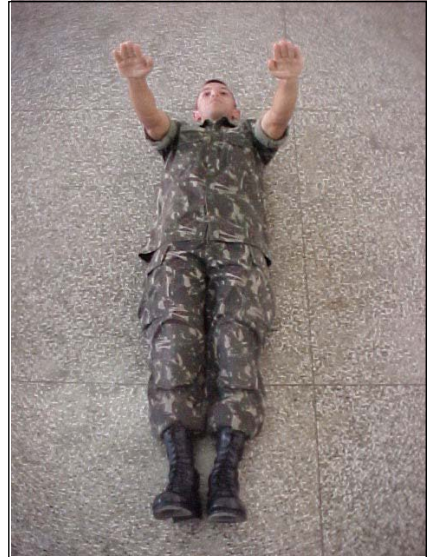
Fig 5-1a.

Fig 5-1b.

b. Sentado

(1) Situação inicial: sentado, tronco na vertical, braços distendidos, paralelos ao solo, palma da mão voltada para baixo. (Fig 5-2)

(2) Execução: deixar o tronco cair naturalmente para trás, mantendo as pernas distendidas e formando o mesmo ângulo com o tronco na posição inicial. (Fig 5-3)

(3) Bater com a palma da mão e os antebraços no solo, como no exercício anterior. Procurar sempre encostar o queixo no peito com o objetivo de não bater a cabeça no chão. (Fig 5-4)

Fig 5-2.

Fig 5-3.

Fig 5-4.

c. De Cócoras

(1) Situação inicial: de cócoras, apoiado na ponta dos pés, tronco na vertical, braços distendidos e paralelos ao solo, palma da mão voltada para baixo. (Fig 5-5)

(2) Execução: semelhante ao exercício anterior, deve-se, porém, ter o cuidado de evitar que o iniciante largue seu corpo sobre o solo, caindo sentado. Para tal, inicialmente os calcanhares deverão estar apoiados ao solo e, em seguida , as nádegas e as costas deverão proceder como um mata-borrão. (Fig 5-6)

(3) Manter sempre o queixo próximo ao peito. (Fig 5-7)

Fig 5-5.

Fig 5-6.

Fig 5-7.

d. Posição de Pé

(1) Situação inicial: em pé, braços distendidos paralelos ao solo e palma da mão voltada para baixo. (Fig 5-8)

(2) Execução: semelhante ao exercício anterior. Antes do combatente tocar o solo, deverá flexionar as pernas (posição de cócoras) para iniciar o mata-borrão com as regiões lombar e dorsal. (Fig 5-9)

Fig 5-8.

Fig 5-9.

5-3. EDUCATIVOS LATERAIS

a. Deitado

(1) Situação inicial: a região lateral do tronco em contato com o solo, queixo próximo ao peito, braço esquerdo distendido, mão esquerda espalmada e afastada cerca de um palmo da coxa esquerda, perna esquerda semiflexionada com a região lateral externa em contato com o solo. Perna direita semiflexionada, formando um ângulo de 90º com a esquerda. Planta do pé tocando o solo. (Fig 5-10)

Fig 5-10.

(2) Execução: elevar os braços e as pernas, fazendo com que o corpo role para o lado oposto e se inverta a posição. O antebraço direito deverá bater no solo, com energia, para amortecer o impacto do corpo por ocasião da queda. Ao final do movimento, o corpo deverá estar na posição da situação inicial, só que do lado oposto. (Fig 5-11 e 5-11a)

Fig 5-11.

Fig 5-11a.

b. De cócoras

(1) Situação inicial: posição de cócoras com a perna direita distendida em diagonal à frente e à direita. (Fig 5-12)

Fig 5-12.

(2) Execução: faz-se um semicírculo à frente do corpo, com a perna direita distendida, até que se desequilibre para a retaguarda e para o lado. A região lateral do tronco fará o trabalho de mata-borrão. As pernas ficarão unidas, formando um ângulo aproximado de 90º com o tronco. Ao final do movimento, o corpo estará na mesma posição do exercício anterior. (Fig 5-13)

OBSERVAÇÃO: Este exercício deve ser realizado para os dois lados.

Fig 5-13.

c. Posição de pé

(1) Situação inicial: perna direita ligeiramente avançada em diagonal, à direita, em relação ao corpo. O restante do corpo se mantém como nos exercícios anteriores. (Fig 5-14)

(2) Execução: faz-se um semicírculo à frente do corpo, mantendo sempre a perna direita distendida, até que se inicie o desequilíbrio para a retaguarda e para o lado direito. O tronco fará o mesmo trabalho de mata-borrão. É importante ressaltar que a perna esquerda irá flexionando, à medida que a direita executa o semicírculo, de maneira que as nádegas toquem o solo, estando com a perna esquerda, ainda, flexionada. Em seguida, as pernas permanecerão unidas, formando um ângulo com o tronco de aproximadamente 90º. O queixo deverá ficar sempre encostado ao peito e, ao final do movimento, o corpo deverá estar posicionado igual ao exercício anterior (Fig 5-15 e 16).

OBSERVAÇÃO: Este exercício deverá ser feito pelos dois lados.

Fig 5-14.

Fig 5-15.

Fig 5-16.

5-4. ROLAMENTOS

a. Para frente

(1) São os educativos de quedas que mais se assemelham com a projeção real. Portanto, assim que os instruendos estejam adestrados com os educativos iniciais, esta técnica deve ser executada ao máximo. De acordo com o rendimento da turma, poderá ser realizado saltando obstáculos, utilizando-se faixas ou homens agachados.

(2) Inicialmente, para que o aprendizado seja mais rápido, deve-se ensinar partindo-se da posição parado na base em diagonal. A seguir, deve ser executado andando e correndo.

(3) Situação inicial (direita): base em diagonal direita.

(4) Execução: mão esquerda apoiada ao solo, em posição como se fosse um dos vértices de um triângulo formado com os pés. Mão direita apoiada ao solo, entre a mão esquerda e o pé direito, estando a cabeça voltada para a esquerda e o tronco flexionado. O peso do corpo estará distribuído entre a perna direita e o braço esquerdo. (Fig 5-17)

Diagrama da posição dos pés e das mãos

(execução pela direita)

Fig 5-17.

Desequilibra-se o corpo para a frente, retirando-se o calcanhar esquerdo do solo e dando impulso com a perna direita. O trabalho do braço e do ombro direito deverá ser feito como se fosse uma roda, pois cada região destas partes do corpo irá tocando o solo em uma seqüência (inicialmente a mão, a seguir o antebraço, braço e, finalmente, a região dorsal), quando, ao final do movimento, o homem estará na posição do educativo de queda de lado deitado. (Fig 5-18 e 5-19)

OBSERVAÇÃO: Este educativo deverá ser feito tanto pela esquerda como pela direita.

Fig 5-18.

Fig 5-19.

b. Para a retaguarda

(1) Situação inicial: base de combate

(2) Execução: a perna da frente recua até ficar paralela à outra, semelhante ao educativo de costas, na posição de cócoras (Fig 5-20), até o movimento de mata-borrão. Neste momento, a região lombar e dorsal tocam o solo pelo lado correspondente ao giro para a retaguarda e a cabeça se posiciona do lado oposto ao ombro que toca o solo, no momento do giro para trás (Fig 5-21). As pernas acompanham o movimento do ombro, até tocarem o solo, e o corpo assume uma posição de combate agachado. (Fig 5-22)

Fig 5-20.

Fig 5-21.

Fig 5-22.

CAPÍTULO 6

TÉCNICAS DE PROJEÇÕES

ARTIGO I

GENERALIDADES

6-1. OBJETIVOS

O objetivo deste capítulo é demonstrar como se projeta o adversário sobre o solo. As técnicas são simples e suas corretas execuções facilitarão o aprendizado das ações de defesa e ataque, visando a finalização.

ARTIGO II

PROJEÇÕES

6-2. TÉCNICAS DE PERNAS

a. Gancho Externo - Varrer externamente uma das pernas do adversário.

(1) Situação inicial: posição de pé, mão esquerda segurando o braço direito do adversário, entre o ombro e o cotovelo. Mão direita segurando o pescoço do adversário na altura da nuca. (Fig 6-1)

Fig 6-1.

Fig 6-2.

(2) Execução: dá-se um passo em diagonal e à frente com a perna e, pela ação dos braços, traz-se o peito do adversário para junto do tronco do executor. É importante que também seja dominada a cabeça do adversário, desequilibrando-a no mesmo sentido de seu corpo. O adversário deverá ficar totalmente desequilibrado para a retaguarda e para o seu lado direito (Fig 6-2). Em seguida, leva-se à frente a perna direita distendida e, com energia, varre-se a perna direita do adversário na parte posterior do joelho (Fig 6-3). Deve-se executar esta ação com o impacto da perna direita do executor sobre a perna direita do adversário.

(3) A ação da perna direita deverá prosseguir para a retaguarda, estando esta distendida e, simultaneamente, o tronco deverá ser flexionado para a frente, até que o adversário perca o apoio e seja projetado. (Fig 6-4 e 6-5)

Fig 6-3.

Fig 6-4.

Fig 6-5.

b. Gancho Interno - Varrer internamente a perna do adversário.

(1) Situação inicial: semelhante a da técnica anterior, com a diferença do adversário estar com as pernas mais abertas. (Fig 6-6)

(2) Execução: avança-se o pé direito em direção ao centro da linha imaginária que une os pés do adversário. (Fig 6-7)

(3) Aproxima-se o pé esquerdo do pé direito. O braço direito deverá forçar o tronco do adversário para a retaguarda e para a direita. A mão esquerda deverá forçar o cotovelo do adversário para cima. (Fig 6-8)

(4) Introduz-se a perna direita, varrendo a parte posterior da perna esquerda do adversário. O pé deverá tocar o solo com o bico do coturno, descrevendo um semicírculo. (Fig 6-9)

(5) Haverá uma rotação enérgica do tronco no sentido do movimento da perna direita, acompanhado do giro da cabeça.

(6) Dá-se prosseguimento à ação dos braços (direito à retaguarda e à direita, esquerdo para cima), até que o adversário perca o apoio e seja projetado. (Fig 6-10)

Fig 6-6.

Fig 6-7.

Fig 6-8.

Fig 6-9.

Fig 6-10.

(7) Situação final: para que a técnica tenha mais eficiência e traumatize mais o corpo do oponente, deve-se deixar o tronco cair por cima.

OBSERVAÇÃO: Na fase inicial dos treinamentos, deve-se evitar cair em cima do companheiro.

6-3. TÉCNICAS DE QUADRIL

a. Envolvendo a cintura

(1) Situação inicial: semelhante à técnica do Gancho Externo. (Fig 6-11)

(2) Execução: avança-se o pé direito em direção ao pé direito do adversário, até que o bico do coturno de ambos se toquem, envolvendo-se a cintura do adversário com o braço direito. (Fig 6-12)

(3) Executa-se um giro para a esquerda, fazendo pivô sobre a perna direita e descrevendo um arco de círculo para a retaguarda com a perna esquerda. Nesta posição, as pernas deverão ficar semiflexionadas, com os joelhos e pés voltados para a frente. A coluna deverá permanecer na vertical, e o braço esquerdo deverá puxar o direito, mantendo-se o cotovelo elevado (Fig 6-13). Imediatamente após a tomada desta posição, haverá a percussão das nádegas do executor na parte superior da coxa direita do oponente. A percussão se dá pela extensão das pernas e pela flexão do tronco à frente. (Fig 6-14)

(4) Durante os movimentos em que o adversário se encontra em suspensão, deverá haver uma rotação de tronco para a esquerda e o braço esquerdo, que puxava o adversário para a frente, deverá puxá-lo para baixo, até que o adversário seja inteiramente projetado sobre o solo. (Fig 6-15)

Fig 6-11.

Fig 6-12.

Fig 6-13.

Fig 6-14.

(5) Situação final: durante os treinamentos, deve-se procurar segurar o adversário no momento em que este for projetado. Em situação real, deve-se procurar projetar o adversário com o máximo de violência, como se quisesse cravá-lo ao solo.

Fig 6-15.

b. Envolvendo o pescoço

(1) Situação inicial: semelhante às técnicas anteriores.

(2) Execução: difere da técnica anterior somente em relação ao trabalho do braço direito, que deverá envolver o pescoço do adversário. (Fig 6-16, 6-17, 6-18 e 6-19)

(3) Todas as outras ações são idênticas à técnica em que se envolve o quadril.

Fig 6-16.

Fig 6-17.

Fig 6-18.

Fig 6-19.

c. Varrendo o adversário com a coxa

(1) Situação inicial: semelhante às demais técnicas. (Fig 6-20)

(2) Execução: o avanço do pé direito, o recuo do pé esquerdo e o ato de colar o corpo do adversário junto do executor são semelhantes às outras técnicas de quadril.

(3) A parte superior da coxa direita do executor deverá varrer, com energia, os dois membros inferiores do adversário (na altura da coxa direita), mantendo-se a perna distendida, no sentido da direita para a esquerda e em direção à retaguarda. (Fig 6-21)

(4) O tronco e a cabeça farão uma rotação da direita para a esquerda, até que o adversário seja projetado sobre o solo. (Fig 6-22 e 6-23)

Fig 6-20.

Fig 6-21.

Fig 6-22.

Fig 6-23.

6-4. TÉCNICA DE BRAÇO

Projeção por cima do braço

a. Situação inicial: semelhante às técnicas de quadril.

b. Execução: o trabalho das pernas é semelhante ao das técnicas de quadril.

c. A parte interna da articulação do cotovelo direito deverá ficar abaixo da axila direita do oponente (Fig 6-24). É importante que o peito do adversário fique colado ao corpo do executante, sendo isto feito pela ação do braço esquerdo, que deverá puxar para frente o braço direito do adversário. (Fig 6-25)

d. Para que se fixe melhor o braço direito do adversário, o polegar da mão direita do executante poderá ficar sempre voltado para a retaguarda. (Fig 6-26)

e. O trabalho de percussão do quadril, flexão e rotação do tronco do executante são semelhantes às técnicas de quadril. (Fig 6-27)

Fig 6-24.

Fig 6-25.

Fig 6-26.

Fig 6-27.

CAPÍTULO 7

TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTOS, FORÇAMENTOS DE ARTICULAÇÕES E DE DOMÍNIO

ARTIGO I

GENERALIDADES

7-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

As técnicas, aqui apresentadas, são demonstradas em posições que mais facilitam o aprendizado, podem, porém, ser executadas nas posições possíveis durante o combate. O importante é que, quem for aplicá-las, consiga encaixá-las com firmeza no corpo do inimigo, independente da posição que estiver, aproveitando todas as oportunidades que surjam.

ARTIGO II

ESTRANGULAMENTOS

7-2. GENERALIDADES

O que caracteriza o estrangulamento, para o leigo, é o fato de se apertar o pescoço do adversário e, impedindo sua respiração, levá-lo à morte. O estrangulamento, no entanto, quando aplicado corretamente, além de impedir a respiração, interrompe o fluxo sangüíneo para o cérebro e comprime a medula através de um forçamento da cervical, causando uma morte muito mais rápida e impedindo que o inimigo emita sons, como gritos, grunhidos etc.

7-3. ESTRANGULAMENTO PELA FRENTE

a. Situação inicial: o adversário deverá estar com o tronco flexionado e com a cabeça encostada ao lado do corpo do executor, debaixo de sua axila. (Fig 7-1)

b. Execução: as mãos deverão ficar atadas, com as regiões palmares unidas e com os dedos sobre a região dorsal fazendo pressão, como em um cumprimento entre duas pessoas amigas (Fig 7-2). A região do antebraço direito, próxima ao pulso e do lado do polegar (bordo radial), deve estar em contato com a parte anterior do pescoço do inimigo. Para a finalização, deve-se procurar pressionar o pescoço do adversário contra a axila e, ao mesmo tempo, realizar uma rotação com o antebraço direito, procurando elevar o polegar. Simultaneamente a esta ações, deve-se distender o tronco e procurar girar o quadril direito para cima e para a esquerda. Este ato, feito com energia, poderá causar uma lesão na cervical do opositor. (Fig 7-3)

Fig 7-1.

Fig 7-2.

Fig 7-3.

7-4. ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS - TIPO Nr 1

a. Situação inicial: as mãos devem estar atadas como em um cumprimento entre dois amigos, com a direita sobre a esquerda. Bordo, do lado do polegar, do antebraço direito em contato com o pescoço do inimigo, cotovelo direito voltado para o lado. A cabeça do inimigo deverá estar sempre fixa entre o ombro direito e a cabeça do executor. (Fig 7-4)

b. É importante que, nesta técnica, se desequilibre o adversário para a retaguarda e o leve ao chão. Para facilitar esta ação, aplica-se uma joelhada bem no centro de suas costas ou dá-se um pisão na articulação da perna. Pressiona-se o pescoço do inimigo pelo trabalho de ambos os braços, executando, simultaneamente, uma rotação com o antebraço direito, visando manter elevado o polegar direito, puxando o cotovelo direito para a retaguarda. A cabeça do inimigo deve estar sempre fixa entre o ombro e a cabeça do executor. (Fig 7-5)

ATENÇÃO: Quando esta técnica está bem encaixada, só a queda já é o suficiente para que haja uma lesão na cervical (Fig 7-6). Portanto, os instrutores e monitores, durante os treinamentos, deverão orientar seus instruendos para que afrouxem a posição quando forem levar o companheiro ao solo.
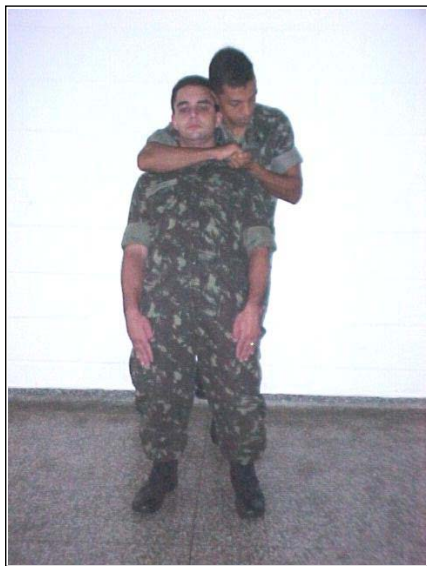
Fig 7-4.

Fig 7-5.

Fig 7-6.

7-5. ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS - TIPO Nr 2

a. Situação inicial: o braço direito deverá envolver o pescoço da mesma forma que na técnica anterior, estando o bordo, do lado do polegar, tocando o pescoço (Fig 7-7). A palma da mão esquerda deverá apoiar-se na nuca do adversário. Ao mesmo tempo, a mão direita apóia-se logo acima da articulação interna do cotovelo. O antebraço esquerdo deverá ficar posicionado na parte posterior da cabeça do inimigo, forçando a nuca para baixo. (Fig 7-8 e 7-9)

b. Nesta técnica, também, deve-se levar o inimigo ao solo, desequilibrando-o para a retaguarda, procurando trazê-lo para sua guarda. A cabeça do inimigo também deve estar fixa entre o ombro direito e a cabeça executante. (Fig 7-10)

ATENÇÃO: Durante os treinos, os instrutores e monitores deverão orientar seus instruendos para que afrouxem a posição quando forem levar seus companheiros ao solo, a fim de evitarem acidentes.
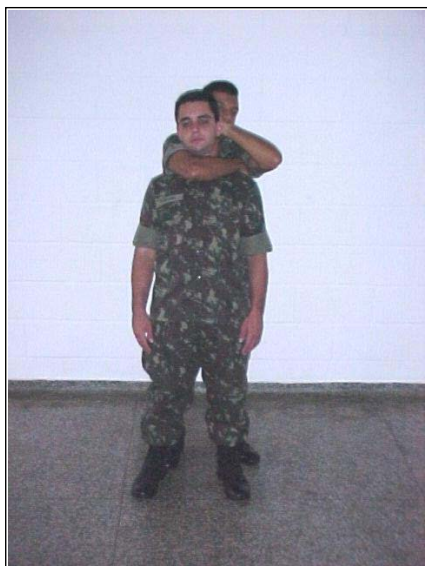
Fig 7-7.

Fig 7-8.

Fig 7-9.
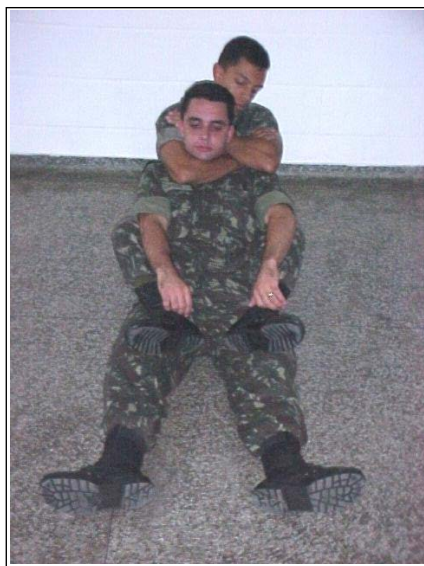
Fig 7-10.

7-6. ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS COM USO DA TONFA OU PORRETE

a. Situação inicial: tonfa segura na parte longa, próximo à empunhadura, que deverá estar voltada para frente. No caso do porrete, segurá-lo pela empunhadura e, em ambos os casos, a parte longa deverá estar em contato com o pescoço do inimigo, substituindo o braço direito do estrangulamento anterior. (Fig 7-11)

b. Execução: o porrete ou a tonfa realizam o trabalho semelhante ao do braço direito na técnica anterior, sendo a ação do braço esquerdo idêntica à mostrada anteriormente, só que, no caso da tonfa, a parte que se apóia na articulação do cotovelo esquerdo é a empunhadura. (Fig 7-12)

c. O uso de porrete ou tonfa facilitam muito o movimento para os elementos de menor estatura, quando estes tiverem que aplicar um estrangulamento em indivíduos maiores.

OBSERVAÇÃO: Também deve-se levar o inimigo para o solo.

Fig 7-11.

Fig 7-12.

7-7. ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS USANDO O UNIFORME DO INIMIGO

a. Situação inicial: o braço direito deve passar sobre o ombro direito do adversário, segurando a gola esquerda do uniforme com a mão direita próxima ao pescoço do mesmo. O braço esquerdo passará por baixo da axila esquerda do adversário e se posicionará atrás de seu pescoço. (Fig 7-13)

b. Execução: com o braço direito deve-se pressionar o pescoço do adversário, trazendo-o para a retaguarda. Deve-se procurar distender o braço esquerdo, procurando mantê-lo bem junto ao pescoço do inimigo e com a mão apontada para baixo. (Fig 7-14)

c. Nesta técnica, deve-se, também, desequilibrar o inimigo para a retaguarda.

ATENÇÃO: As mesmas precauções para as técnicas anteriores serão mantidas.

Fig 7-13.

Fig 7-14.

7-8. ESTRANGULAMENTO CRUZADO NA MONTADA

a. Posição da montada: o peito dos pés deve estar tocando o solo, calcanhares bem próximos das nádegas, devendo os joelhos ficarem bem junto das axilas, pressionando levemente o opositor. (Fig 7-15)

b. As partes das mãos que estiverem voltadas para fora serão introduzidas na gandola do inimigo (Fig 7-16, 7-17 e 7-18), de modo que as mãos fiquem o mais próximo possível uma da outra, na altura da nuca. (Fig 7-19)
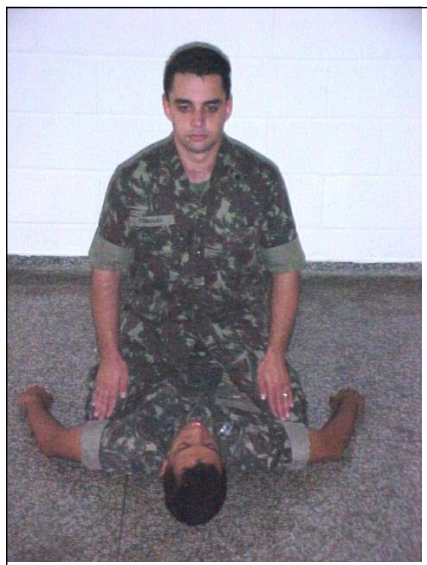
Fig 7-15.
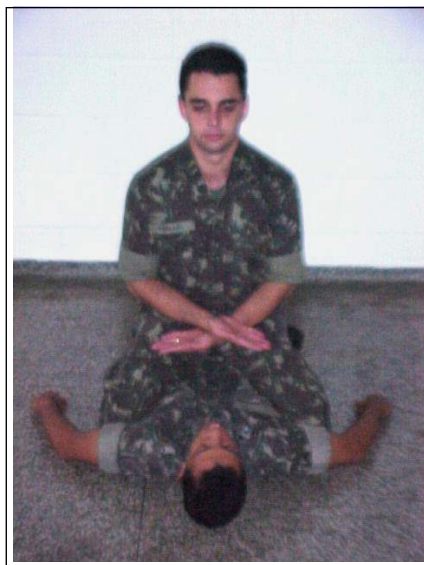
Fig 7-16.
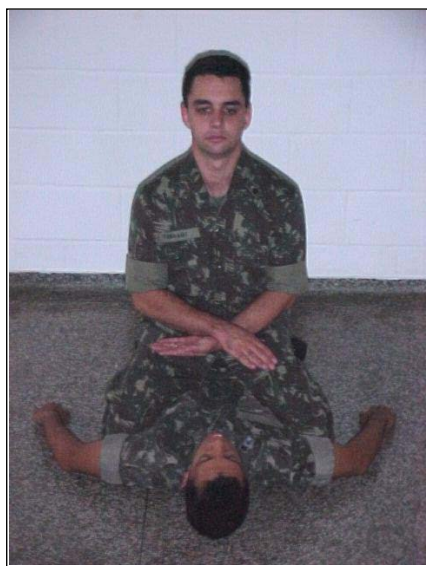
Fig 7-17.

Fig 7-18.

Fig 7-19.

Fig 7-20.

c. Execução: pressiona-se o pescoço do inimigo com a rotação dos punhos, elevando o seu tronco através da ação dos braços e puxando ambos os cotovelos para trás. Mantém-se a pressão e larga-se o peso do tronco em cima do adversário, aumentando a pressão exercida pelos braços. (Fig 7-20)

7-9. ESTRANGULAMENTO CRUZADO COM O ADVERSÁRIO NA GUARDA

a. Execução: a posição das mãos pode ser qualquer uma das demonstradas na técnica anterior.

b. A ação dos braços consiste em flexioná-los e, a das pernas, em desequilibrar o adversário para frente, procurando trazer o tronco do inimigo para baixo, aumentando, conseqüentemente, a pressão em seu pescoço. (Fig 7-21)

Fig 7-21.

7-10. ESTRANGULAMENTO COM OS DOIS BRAÇOS, UM PASSANDO POR BAIXO E OUTRO POR CIMA DO PESCOÇO

a. Situação inicial: partindo-se da montada, antebraço direito sob o pescoço, apoiando-se no ombro do adversário.

b. Execução: a mão esquerda irá segurar a manga direita da gandola do adversário, na altura do braço, fazendo pressão com o braço esquerdo sobre o pescoço do inimigo. A ação dos braços consiste em procurar levar o cotovelo para frente e para baixo, largando-se o peso do tronco sobre o inimigo, a fim de aumentar a pressão. (Fig 7-22)

OBSERVAÇÃO: Esta técnica pode ser realizada sem o auxílio da camisa, colocando-se a mão direita no antebraço esquerdo, próximo à parte interna da articulação do cotovelo, e, a esquerda, no braço direito. A ação dos braços continuará a mesma.

Fig 7-22.

7-11. FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO, COM AS DUAS PERNAS PASSANDO POR CIMA DO TRONCO DO ADVERSÁRIO

a. Situação inicial: partindo-se da montada, distende-se o braço direito do adversário, retirando-se o ombro do solo. (Fig 7-23)

b. Execução: desloca-se o joelho esquerdo até a cabeça do adversário, inclinando o corpo sobre ele e apoiando o braço esquerdo do adversário sobre o corpo. Em seguida, desloca-se a sola do pé direito até a axila do inimigo e inclina-se o tronco em direção ao abdômen do oponente. Passa-se, então, a perna esquerda por cima da cabeça do inimigo, pressionando o corpo do adversário, de modo que este se aproxime ao máximo das nádegas do executor. (Fig 7-24)

c. Os joelhos devem ficar o mais próximo possível um do outro. As coxas pressionarão o braço do inimigo, que deverá estar com o cotovelo voltado para baixo e o polegar para cima. O quadril do executante deverá ser elevado para que haja um forçamento da articulação. (Fig 7-25)

Fig 7-23.

Fig 7-24.

Fig 7-25.

OBSERVAÇÃO: Esta técnica é difícil de ser empregada em uma situação de combate real, pode, porém, ter largo emprego para se dominar um elemento que não se queira eliminar de fato, pois só a dor sentida na articulação é suficiente para que o elemento em questão tome uma atitude passiva. As demais técnicas de forçamento de articulação também têm esta característica.

7-12. FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM O TRONCO PERPENDICULAR AO CORPO DO ADVERSÁRIO

a. Situação inicial: tronco sobre o adversário, quadril forçando para baixo, joelho esquerdo pressionando o quadril esquerdo do inimigo e braço envolvendo o braço direito do adversário, próximo ao ombro. (Fig 7-26)

b. Execução: cotovelo direito tocando o rosto do inimigo, mão direita segurando seu pulso, antebraço esquerdo por baixo do braço direito do adversário e a mão esquerda segurando o pulso direito do executante. (Fig 7-27)

c. Trazer o antebraço esquerdo para a retaguarda e para cima. O braço direito acompanha o movimento, mantendo o cotovelo direito no solo e o braço do adversário sempre flexionado. (Fig 7-28)

OBSERVAÇÃO: Vale para este forçamento a mesma observação da técnica anterior.

Fig 7-26.

Fig 7-27.

Fig 7-28.

7-13. FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO NA POSIÇÃO DE PÉ, DE COSTAS PARA O ADVERSÁRIO

a. Situação inicial: de pé, de costas para o adversário, mão direita segurando o punho direito do inimigo, braço esquerdo envolvendo o direito do oponente, na altura do cotovelo, e a mão segurando o pulso. (Fig 7-29)

b. Execução: deverá ser realizada uma flexão dos dois punhos para baixo, de modo que, pela ação da mão direita, seja feita uma rotação para dentro, forçando o antebraço do adversário para baixo, e, pela ação da mão esquerda, seja feita uma rotação para cima do punho esquerdo, aproximando o cotovelo esquerdo do próprio corpo. Assim, o antebraço direito será forçado a se elevar, pressionando a articulação do opositor. (Fig 7-30)

OBSERVAÇÃO: As mesmas das técnicas anteriores.

Fig 7-29.

Fig 7-30.

7-14. FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO PUNHO

a. TIPO Nr 1

(1) Situação inicial: mão do adversário no peito do executante. Mão direita do executante segurando o pulso direito do adversário. Polegar voltado para cima e apoiado no centro da mão esquerda, segurando o cotovelo. (Fig 7-31)

(2) Execução: consiste em afastar o pé direito e girar o tronco para a direita. O braço do opositor deve estar sofrendo ação de forçamento na articulação do punho, cotovelo e ombro. Prossegue-se executando uma rotação com este braço, através da ação das mãos, procurando manter os dedos do adversário

voltados para cima (Fig 7-32). Deve ser feito um deslocamento em direção ao adversário, conduzindo-o até o solo em decúbito ventral (Fig 7-33). Deve-se treinar o mesmo forçamento de articulação empregando a mão direita.

Fig 7-31.

Fig 7-32.

Fig 7-33.

b. TIPO Nr 2

(1) Situação inicial: mão direita apoiada no peito do executante e mão esquerda segurando a mão do agressor, com o dedo polegar sob as costas da mão e os demais dedos tocando a palma da mão. (Fig 7-34)

(2) Execução: recuar a perna esquerda, realizando uma rotação com o tronco para a esquerda. Logo após, realizar uma rotação com o antebraço do agressor, através da ação da mão, de modo que os dedos fiquem voltados para cima (Fig 7-35). Nesta posição, a dor é intensa, por ação do forçamento da articulação do punho, cotovelo e ombro. Dando continuação à ação, o adversário irá ao solo. (Fig 7-36)

(3) Deve-se treinar o mesmo forçamento de articulação empregando somente a mão esquerda.

Fig 7-34.

Fig 7-35.

Fig 7-36.

CAPÍTULO 8

DEFESA CONTRA AGRESSÕES A MÃOS LIVRES

8-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. Este capítulo versa sobre técnicas de defesa contra agarramentos e golpes traumáticos, sendo importante salientar que as situações a seguir são as mais comuns em um combate corpo a corpo e que, normalmente, levará vantagem aquele que mantiver o controle emocional, nunca "partindo para cima" do adversário em uma seqüência de ações descoordenadas.

b. O treinamento deve ser conduzido de tal forma que, quando se pressinta o ataque, imediatamente seja executada uma reação correta, enérgica e agressiva, impedindo que o adversário domine a situação, principalmente nos casos de agarramentos. Todas as defesas apresentadas terão maior eficiência no início das ações do agressor.

c. No caso do combate corpo a corpo, não existem regras fixas e o importante é que se destrua o adversário. O instruendo deve ser orientado para que não se detenha somente ao que é apresentado neste capítulo. Ele deve ter flexibilidade para que, se uma técnica não der certo, usar, imediatamente, outro artifício para pelo menos neutralizar seu opositor, sem nenhum constrangimento em atacar os diversos pontos vulneráveis do corpo do adversário (olhos, nariz, boca, órgãos genitais, etc.) e até mesmo aplicar-lhe mordidas.

8-2. DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELA FRENTE, POR BAIXO DOS BRAÇOS

a. Situação inicial: de pé, com o agressor agarrando o tronco do agredido por baixo dos braços.

b. Execução: pode-se usar qualquer artifício para que o agressor domine a situação. Flexiona-se ambas as pernas, proporcionando uma base mais segura.

Para isto, pode-se atacar o nariz, olhos, etc e, com a dor causada, a posição normalmente será afrouxada. (Fig 8-1)

c. Imediatamente após o agarramento, ou quando se pressinta que a posição foi afrouxada, ataca-se violentamente, com a parte da palma da mão mais próxima do punho, o queixo do inimigo, iniciando-se a extensão do braço direito. Simultaneamente, coloca-se a palma da mão esquerda na base da coluna, forçando-a para dentro (Fig 8-2 e 8-3). Caso a posição do agarramento não seja desfeita, o agredido deve conduzir o adversário até o solo e, imediatamente, deve ser realizada a finalização.

Fig 8-1.

Fig 8-2.

Fig 8-3.

8-3. DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELA FRENTE, POR CIMA DOS BRAÇOS

a. Situação inicial: de pé com os braços do agressor envolvendo o tronco e os braços do agredido. (Fig 8-4)

b. Execução: o agredido deverá apoiar as duas mãos na crista ilíaca do agressor, com o cuidado de os dedos estarem unidos, inclusive o polegar. Ao mesmo tempo, deve-se estender com energia a perna direita para a retaguarda e aumentar a flexão da perna esquerda, procurando flexionar o tronco para a frente (Fig 8-5). Após a extensão da perna para a retaguarda, deverá ser realizada uma violenta joelhada contra os órgãos genitais ou abdômen do agressor, como finalização. (Fig 8-6)

Fig 8-4.

Fig 8-5.

Fig 8-6.

8-4. DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELAS COSTAS, POR BAIXO DOS BRAÇOS

a. Situação inicial: adversário agarrando pelas costas, com os braços envolvendo o corpo, por baixo das axilas do oponente. (Fig 8-7)

b. Execução: deve-se procurar um artifício, tais como: pisão, cabeçadas, socos e cotoveladas, para que o agressor afrouxe a posição (Fig 8-8). Haverá mais dificuldade quando o inimigo colar o seu rosto às costas do agredido. Se, por acaso, este ficar suspenso, deverá trancar uma de suas pernas nas do adversário, de modo que limite esta ação (Fig 8-9) . Ao retornar com os pés no chão, deve-se deslocar o quadril lateralmente, buscando a liberação do agarramento por meio de golpes traumáticos nas mãos do agressor ou na região genital. (Fig 8-10)

c. Quando ocorrer o afrouxamento da posição e não a liberação completa, o agredido deverá flexionar seu tronco para a frente, segurar qualquer um dos pés de seu opositor e, imediatamente, deverá erguê-lo, provocando uma queda para a retaguarda. (Fig 8-11)

d. Para a finalização, pode-se largar o peso do corpo em cima do joelho do adversário. (Fig 8-12)
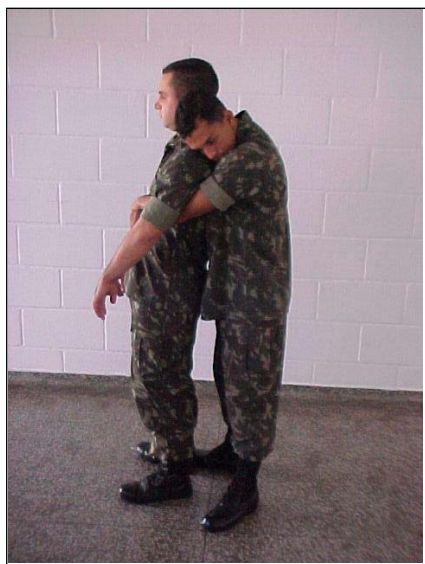
Fig 8-7.

Fig 8-8.

Fig 8-9.

Fig 8-10.

Fig 8-11.

Fig 8-12.

8-5. DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELAS COSTAS, POR CIMA DOS BRAÇOS

a. Posição inicial: adversário agarrando pelas costas, com os braços envolvendo o corpo do oponente por sobre os braços. (Fig 8-13)

b. Execução: flexionam-se as pernas e o tronco para a frente, devendo os quadris serem acentuadamente projetados para a retaguarda e os braços estendidos para a frente, a fim de liberarem o tronco dos braços do agressor. É importante que, nesta posição, o queixo fique colado ao peito, a fim de proteger o pescoço de “gravatas” (Fig 8-14). Após esta ação, a perna esquerda do agredido deve ser posicionada, distendida, à retaguarda da perna esquerda do agressor, estando as mãos segurando na parte posterior das coxas do agressor. (Fig 8-15)

c. A ação dos braços deve ser a de puxar, para a frente e para cima, as pernas do agressor, de modo a deixá-lo de cabeça para baixo. (Fig 8-16)

d. Para a finalização, o corpo do inimigo deve ser arremessado contra o solo, de maneira que o impacto do choque seja recebido na cabeça (Fig 8-17). Esta finalização pode ser complementada com socos, cotoveladas e chutes.
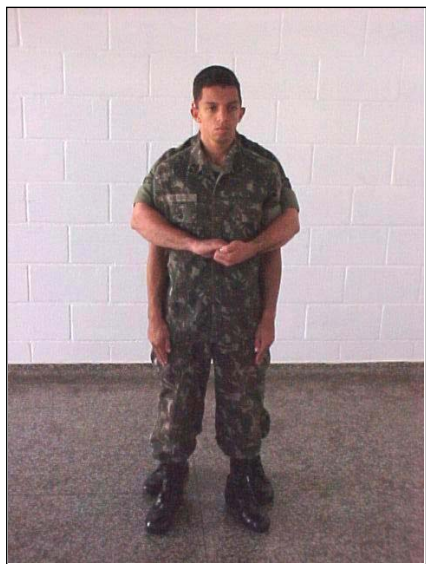
Fig 8-13.
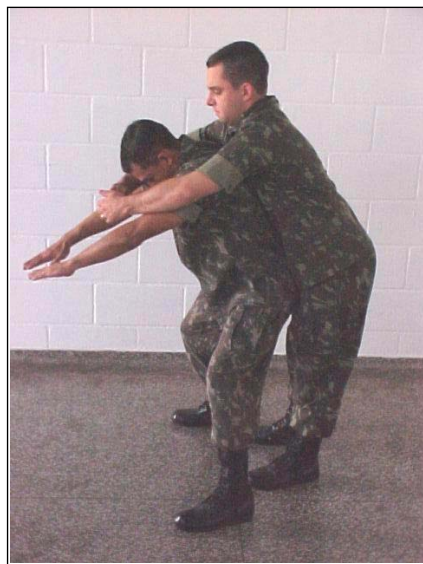
Fig 8-14.

Fig 8-15.

Fig 8-16.
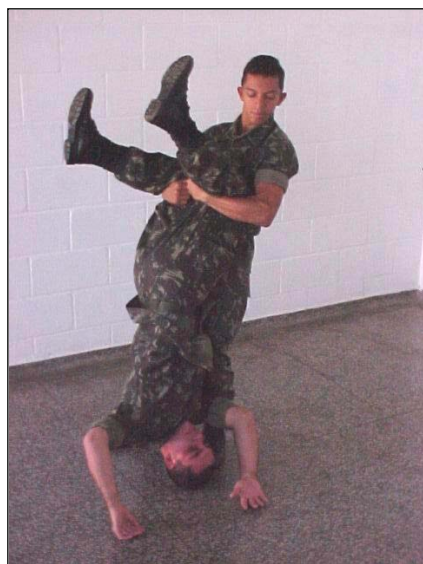
Fig 8-17.

8-6. DEFESAS CONTRA "DOUBLE NELSON"

a. Tipo Nr 1

(1) Situação inicial: adversário segurando no "Double Nelson" (Fig 8-18).

(2) Execução: bloqueia-se a ação sobre o pescoço e executa-se um forte pisão no adversário. Com a dor, normalmente, a posição é afrouxada, facilitando que o agredido se libere dos braços do agressor. (Fig 8-19)
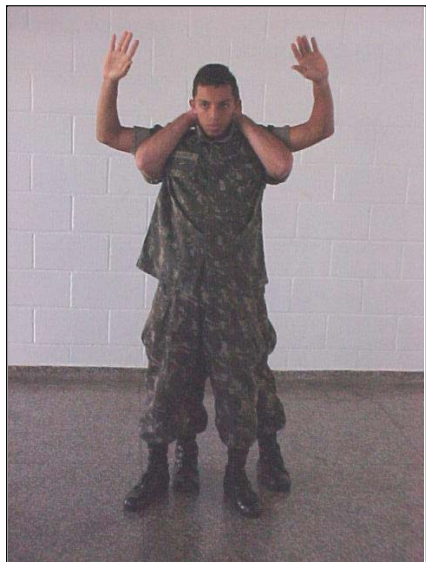
Fig 8-18.

Fig 8-19.

b. Tipo Nr 2

(1) Situação inicial: idêntica à anterior.

(2) Execução: ataca-se a articulação do dedo do agressor, procurando forçá-lo a que se movimente em sentido contrário. Com a dor, a posição é, normalmente, relaxada. (Fig 8-20 e 8-21)

Fig 8-20.

Fig 8-21.

c. Tipo Nr 3

(1) Situação inicial: assim que se pressinta o forçamento do pescoço para a frente, deve-se bloquear esta ação, pressionando a testa para a retaguarda com as duas mãos (Fig 8-22) e, nesta posição, as pernas deverão ficar semiflexionadas para melhorar a base. (Fig 8-23)

(2) Após bloqueada a ação sobre o pescoço, os cotovelos são energicamente abaixados, não só pelo trabalho dos braços, como, também, pelo peso do corpo, transmitido aos braços pelo aumento da flexão das pernas (Fig 8-24). Os cotovelos abaixam-se lateralmente em relação ao tronco. Assim que o agredido sinta que está liberado pelo agressor, o tronco poderá ser flexionado e, com as mãos, pegar a perna mais próxima do agressor (Fig 8-25), agindo até a finalização de maneira semelhante à defesa tipo Nr 1, da técnica de defesa contra agarramentos pelas costas, por baixo dos braços (Fig 8-25 e 8-26), podendo, antes, deslocar o quadril lateralmente para golpear a sua região genital (ver item 8-4).

(3) Outra forma de defesa é proceder semelhante ao agarramento pelas costas por cima dos braços, após a liberação do tronco do agredido (ver item 8-5).

Fig 8-22.

Fig 8-23.

Fig 8-24.

Fig 8-25.

Fig 8-26.

8-7. DEFESA CONTRA GRAVATAS LATERAIS, SEM DOMÍNIO

a. O que caracteriza a gravata sem domínio é o fato de não haver flexão de tronco do agredido.

b. Situação inicial: os dois na posição de pé, com o agressor envolvendo o pescoço do agredido. (Fig 8-27)

c. Execução: o agredido deverá segurar, com a mão direita, o pulso direito do agressor e, com a mão esquerda, o braço esquerdo, impedindo-o de executar socos em seu rosto. O quadril deve ser projetado para a frente, procurando-se estender as pernas, de modo que o agressor não possa colocá-lo em uma posição de domínio, com o tronco flexionado. (Fig 8-28)

d. A mão esquerda deverá largar o braço esquerdo e se posicionar à frente da boca do inimigo (Fig 8-29). A região do bordo cubital, próxima à articulação do dedo mínimo, deverá pressionar a base do nariz do opositor (Fig 8-30). Esta posição deve ser tomada com violência e, simultaneamente, o braço estará sendo distendido. A dor causada pela pressão (ou impacto) no septo nasal fará com que o adversário afrouxe a posição e, devido à extensão do braço, o tronco do inimigo iniciará uma rotação para a esquerda (Fig 8-31). A mão direita do agredido empurrará o quadril, a fim de auxiliar o movimento de rotação do tronco, até que o adversário fique na posição favorável para que seja aplicada uma gravata pela frente (técnica já apresentada no item 7-3), uma joelhada ou qualquer outro tipo de finalização. (Fig 8-32)

Fig 8-27.

Fig 8-28.

Fig 8-29.

Fig 8-30.

Fig 8-31.

Fig 8-32.

8-8. DEFESA CONTRA GRAVATAS LATERAIS COM DOMÍNIO

a. O que caracteriza a gravata com domínio é o fato de o agredido estar com o tronco flexionado, sendo dominado pelo inimigo.

b. Situação inicial: Agressor envolvendo o pescoço do oponente. (Fig 8-33)

c. Execução: o agredido deverá segurar, com a mão direita, o pulso direito do adversário e, com a esquerda, envolver o seu antebraço esquerdo, passando seu pulso sob a axila, a fim de impedir socos em seu rosto (Fig 8-34). Deve-se realizar uma maior flexão das pernas, conduzindo, simultaneamente, a mão direita por entre as pernas do agressor, envolvendo a coxa esquerda (Fig 8-35). Em seguida, projetar o quadril para a frente, retirando o agressor do solo com o auxílio do braço que puxará a perna para a frente e para cima (Fig 8-36). Para a finalização, o corpo do adversário deve ser arremessado contra o solo.

Fig 8-33.

Fig 8-34.

Fig 8-35.

Fig 8-36.

8-9. DEFESA CONTRA GRAVATAS PELA FRENTE

a. Situação inicial: as duas mãos deverão estar apoiadas na parte inferior da coxa direita do inimigo, estando os dedos unidos. (Fig 8-37)

b. Execução: avança-se o pé esquerdo até a altura do pé direito do inimigo (Fig 8-38). A perna direita deve ser introduzida entre as pernas do agressor, distendida. Simultaneamente, a perna esquerda estará sendo flexionada como se fosse sentar sobre o calcanhar, estando o corpo desequilibrado para a retaguarda. (Fig 8-39)

c. Os braços deverão estar sendo distendidos, de modo que empurrem o corpo do agressor para cima e para a retaguarda, com o objetivo de lançá-lo de cabeça sobre o solo. (Fig 8-40 e 8-41)

d. É importante ressaltar que esta técnica só terá validade quando o agressor já estiver com a gravata encaixada (o que sempre deve ser evitado). Caso contrário, o agredido irá ao chão e o inimigo permanecerá de pé em uma posição de vantagem. As mãos devem não só empurrar a coxa do adversário, como também, fixá-la.

e. Após o agressor ser projetado sobre o solo, o executante deve, imediatamente, tomar uma posição de vantagem e procurar uma finalização, tais como golpes traumáticos, gravatas, etc.

f. Para que os instruendos treinem esta técnica, já deverão estar realizando com perfeição todos os educativos de quedas e rolamentos, pois, para treinamentos, o agressor, ao ser projetado sobre o solo, deverá proceder um rolamento por cima do ombro. Em situação real, porém, o objetivo é lançar o inimigo de cabeça sobre o solo.

Fig 8-37.

Fig 8-38.

Fig 8-39.

Fig 8-40.

Fig 8-41.

8-10. DEFESA CONTRA GRAVATAS PELAS COSTAS

a. Situação inicial: adversário envolvendo o pescoço do oponente, estando o seu corpo encostado às costas do agredido. (Fig 8-42)

b. Execução: os dedos são introduzidos entre o antebraço do agressor e o pescoço, girando-se o queixo em direção às mãos do agressor, a fim de bloquear a pressão no pescoço. Ambas as pernas são flexionadas, de maneira que as nádegas fiquem à frente da parte superior da coxa direita do inimigo. (Fig 8-43)

c. As pernas deverão ser distendidas, percutindo as nádegas contra a coxa do oponente. Ao mesmo tempo, flexiona-se o tronco para a frente, executando uma rotação para a esquerda (Fig 8-44), até que o inimigo seja projetado sobre o solo, quando, então, deverá ser realizada a finalização através de pontapés, pisões, etc. (Fig 8-45)

Fig 8-42.

Fig 8-43.

Fig 8-44.

Fig 8-45.

8-11. DEFESA CONTRA CHUTES

a. Tipo Nr 1 - Chute parado

(1) Situação inicial: adversário de frente para o agredido, projetando sua perna direita de encontro ao corpo deste. (Fig 8-46)

(2) Execução: o executante deve sair da linha de ataque, deixando que o golpe caia no vazio (Fig 8-47). Em seguida, aplicará, com o cutelo interior da mão esquerda, um golpe na nuca do adversário (Fig 8-48). Prossegue-se apoiando as duas mãos no pescoço do inimigo e, com um movimento brusco, trazendo seu peito ou rosto de encontro ao joelho, para, através da rotação do tronco contra o adversário, realizar uma joelhada. (Fig 8-49)

Fig 8-46.

Fig 8-47.

Fig 8-48.

Fig 8-49.

b. Tipo Nr 2 - Chute em movimento

(1) Situação inicial: semelhante ao tipo anterior, tendo como única diferença estar o agressor em movimento. (Fig 8-50)

(2) Execução: quando o adversário já estiver bem próximo do executante, sair de sua linha de ataque, voltando o corpo para a direita com o recuo da mesma perna (Fig 8-51). Com a mão esquerda espalmada, deverá dar um tapa na perna ou no pé do inimigo, impedindo-o de mudar a direção de seu ataque. Executará, rapidamente, uma rotação de tronco e uma cotovelada lateral da direita para a esquerda, com o braço direito contra o rosto do inimigo. (Fig 8-52)

Fig 8-50.

Fig 8-51.

Fig 8-52.

8-12. DEFESA CONTRA CHUTE CIRCULAR

a. Situação inicial: agressor realizando um chute circular. (Fig 8-53)

b. Execução: avança-se a perna direita diagonalmente. O tronco ficará voltado para a esquerda, próximo ao corpo do inimigo. O braço esquerdo deve absorver o impacto do golpe, que já será bem reduzido, devido à posição do corpo do executante. O antebraço esquerdo deverá prender a perna do inimigo, impedindo novas ações. A mão direita deve ir de encontro ao queixo do opositor (Fig 8-54). O braço esquerdo deve ser distendido, desequilibrando o inimigo para a retaguarda. A perna direita deve varrer a perna esquerda do inimigo (Fig 8-55), projetando-o contra o solo. A seguir, deverá ser realizada a finalização (Fig 8-56) com socos, chutes, etc.

Fig 8-53.

Fig 8-54.

Fig 8-55.

Fig 8-56.

8-13. DEFESA CONTRA CHUTES DE FRENTE

a. Situação inicial: agressor e agredido, um de frente para o outro, até que o agressor execute o chute de frente. (Fig 8-57)

b. Execução: recua-se a perna direita, saindo do alcance do adversário. A seguir, "pesca-se", com o antebraço, a perna (Fig 8-58) até que o inimigo seja projetado sobre o solo, quando, então, deverá ser realizada a finalização. (Fig 8-59)

Fig 8-57.

Fig 8-58.

Fig 8-59.

CAPÍTULO 9

DEFESA CONTRA AGRESSÕES A MÃO ARMADA

ARTIGO I

DEFESA CONTRA ADVERSÁRIOS ARMADOS COM FACA

9-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. As defesas contra facas apresentam um relativo grau de eficiência, particularmente quando nos deparamos com um adversário que saiba como usá-las. O combatente saberá reconhecer, pela maneira de empunhar a arma, se o inimigo é adestrado ou não, bem como o seu provável objetivo. Deverá, também, ter uma perfeita noção de distância, além de firmeza em todas as suas ações, de modo que não vacile quando for aplicar qualquer técnica.

b. É sempre preferível, e mais confiável, utilizar-se de objetos que ofereçam proteção contra os cortes ou pontadas quando se é atacado por elementos armados com facas. Assim, objetos como a gandola, a japona, paus e cobertores, enquanto protegem o combatente, possibilitam que ele use, se for o caso, o outro braço ou as pernas, até que o inimigo largue a arma ou fique em uma situação de desvantagem.

9-2. POSIÇÕES MAIS NORMAIS DO LEIGO EMPUNHAR A FACA

a. Posição utilizada para ataques ao rosto, ao peito ou às costas. (Fig 9-1)

Fig 9-1.

b. Posição utilizada para ataques ao abdômen. (Fig 9-2)

Fig 9-2.

c. Posição usada contra a região lateral esquerda do corpo, rosto, pescoço e tronco. (Fig 9-3)
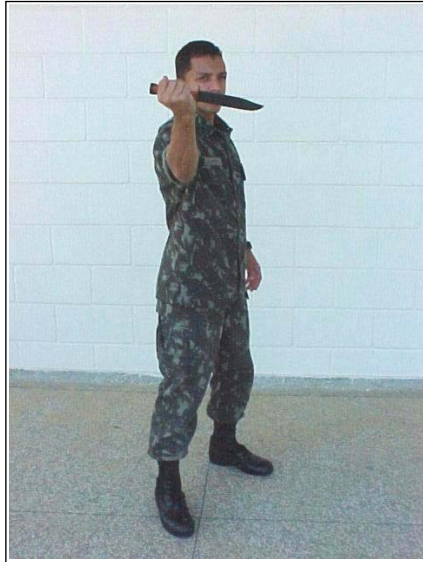
Fig 9-3.

d. Posição usada contra a região lateral direita do corpo, rosto, pescoço e tronco. (Fig 9-4)
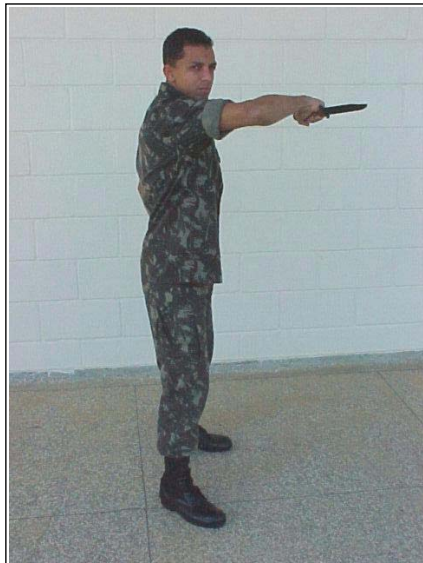
Fig 9-4.

9-3. DEFESA CONTRA ATAQUES AO ROSTO OU AO CORPO

a. Situação inicial: de pé, em frente ao agressor. (Fig 9-5)

Fig 9-5.

b. Execução: enquanto o adversário estiver armando o golpe, o agredido aproxima-se do agressor, deslocando toda a base, de modo que o pé direito fique próximo do pé direito do inimigo (Fig 9-6). O antebraço direito deverá bloquear o do inimigo e a mão deverá estar flexionada, visando segurar o antebraço do inimigo para impedir que ele repita a ação. Desta maneira, evita-se a exposição do corpo (Fig 9-7). Imediatamente, o braço direito passará por baixo do braço direito do inimigo. A mão correspondente segurará o pulso (Fig 9-8) e os cotovelos deverão estar apontados para a frente, o mais próximo possível um do outro. Será, então, iniciada uma pressão para baixo sobre o antebraço do adversário e, como a dor passará a ser intensa, é normal que o inimigo largue a arma. Alguns, porém, resistirão e o procedimento será o seguinte: a perna direita do inimigo deve ser varrida externamente (Fig 9-9) a fim de que este seja projetado ao solo. O executante acompanhará o movimento e colocará o joelho direito sobre o abdômen ou peito do inimigo, fixando-o ao solo (Fig 9-10). A posição dos braços nunca deve ser desfeita e a pressão deve continuar aumentando até que o inimigo largue a arma.

OBSERVAÇÃO: Após realizado o bloqueio, e se o inimigo permanecer com o braço esticado, deve-se dar uma pancada violenta com qualquer parte da região dorsal da mão direita na parte interna da articulação deste braço, de maneira a forçá-lo a ser flexionado.

Fig 9-6.
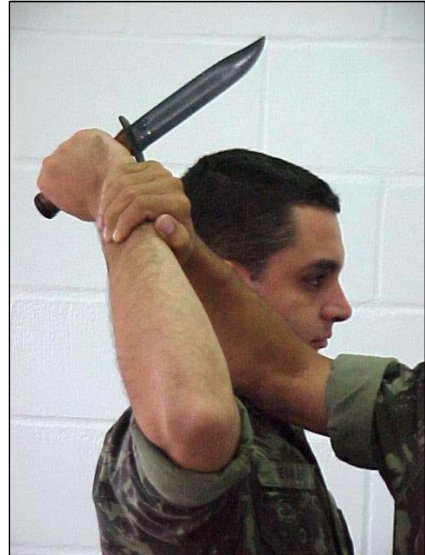
Fig 9-7.
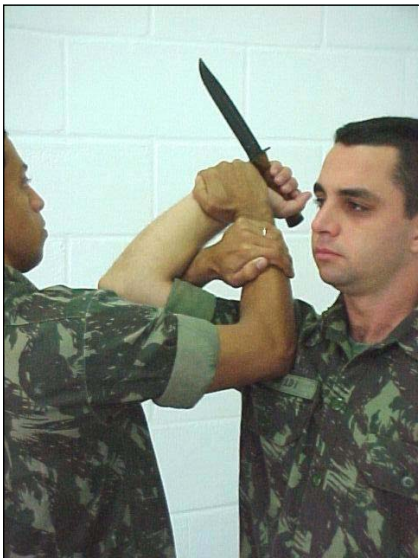
Fig 9-8.

Fig 9-9.

Fig 9-10.

9-4. DEFESA CONTRA FACADAS NA BARRIGA

a. Tipo Nr 1

(1) Situação inicial: adversários frente a frente, estando o agressor empunhando uma faca à altura da região abdominal. (Fig 9-11)

Fig 9-11.

(2) Execução: desloca-se o corpo diagonalmente na direção do adversário, na mesma base, bloqueando-se o braço atacante do inimigo com o cutelo da mão (Fig 9-12). Simultaneamente, a mão aprisionará o punho do oponente,

deslocando sua articulação do cotovelo para baixo (Fig 9-13). O braço esquerdo envolve o punho do oponente e a mão segura seu pulso direito (Fig 9-14). Deverá ser realizada uma flexão para baixo dos dois punhos, de modo que, pela ação da mão direita, force o antebraço do adversário para baixo e, pela ação da mão esquerda, force o antebraço direito que se elevará, pressionando a articulação do opositor. (Fig 9-15)

Fig 9-12.

Fig 9-13.

Fig 9-14.

Fig 9-15.

b. Tipo Nr 2

(1) Situação inicial: igual à situação anterior. (Fig 9-16)

Fig 9-16.

(2) Execução: desloca-se o corpo diagonalmente na direção do adversário, na mesma base, bloqueando-se o braço atacante do inimigo com o cutelo da mão (Fig 9-17). Ao mesmo tempo, a mão aprisionará o punho e, em seguida, o cotovelo esquerdo envolverá o braço abaixo da axila (Fig 9-18). Será iniciado o forçamento do braço do inimigo para baixo e de seu punho para cima (Fig 9-19). O deslocamento das pernas prosseguirá, fazendo um movimento circular associado ao movimento de forçamento do braço, conduzindo o inimigo até o solo (Fig 9-20). A posição dos braços nunca deve ser desfeita até que o inimigo largue a arma.

OBSERVAÇÃO: O combatente deve ter sempre visível o braço livre do inimigo, a fim de impedir que ele passe a arma para a outra mão. Assim que conseguir desarmar o adversário, deverá fazer uso da mesma contra seu opositor.

Fig 9-17.

Fig 9-18.

Fig 9-19.

Fig 9-20.

9-5. DEFESA CONTRA FACADAS LATERAIS DA DIREITA PARA A ESQUERDA

Fig 9-21.

a. Posição inicial: adversários de frente um para o outro, com o agressor empunhando uma faca na mão direita. (Fig 9-21)

b. Execução: o pé direito e o esquerdo deverão ser avançados, voltando-se o tronco para a direita, ficando o antebraço na vertical. Bloqueia-se o golpe com o cutelo da mão esquerda à altura do pulso do adversário (Fig 9-22), segurando-o, imediatamente, com a mão esquerda, a fim de impedir novas ações. (Fig 9-23)

Fig 9-22.

Fig 9-23.

c. A mão direita passará por baixo do braço direito do inimigo e golpeará, com energia, a articulação do cotovelo. Simultaneamente, realiza-se o forçamento da articulação do cotovelo do inimigo (Fig 9-24). A ação deve continuar até que o agressor solte a faca. O inimigo deverá ser levado ao solo pela aplicação da técnica de projeção do Gancho Externo (Fig 9-25), que deve ser acompanhada, aumentando sempre a ação das duas mãos sobre o braço do inimigo (Fig 9-26). Para que a defesa seja mais eficiente, deve-se procurar forçar o braço do inimigo, aumentando, assim, a dor.

Fig 9-24.

Fig 9-25.

Fig 9-26.

9-6. DEFESA CONTRA FACADAS LATERAIS DA ESQUERDA PARA A DIREITA

Situação inicial: adversários de frente um para o outro, inimigo empunhando uma faca na mão direita, com o braço flexionado, direcionando o movimento da esquerda para a direita. (Fig 9-27)

Fig 9-27.

a. Tipo Nr 1

Execução: recua-se os dois pés, de modo que o golpe caia no vazio. Dá-se um passo para a frente com o pé esquerdo. O cutelo da mão direita irá bloquear o antebraço do adversário na altura do pulso (Fig 9-28). A mão direita irá segurar o pulso do adversário, impedindo futuras ações desse braço (Fig 9-29). Com a mão esquerda, deverá ser dada uma pancada de baixo para cima no cotovelo direito do inimigo. A mão direita forçará o antebraço do oponente para baixo, de modo a levá-lo para as suas costas (Fig 9-30). Nesta situação, a mão esquerda fixará o cotovelo do inimigo, e a direita irá forçar o antebraço deste para a retaguarda e para cima (Fig 9-31). Depois da situação dominada, a mão esquerda irá segurar as laterais da lâmina da arma, apoiando o polegar na face que estiver voltada para baixo (Fig 9-32). A mão deverá executar uma ação de modo que a ponta da arma fique voltada para cima (Fig 9-33). Nesta situação, devido à dor, o adversário soltará a arma.

Fig 9-28.

Fig 9-29.

Fig 9-30.

Fig 9-31.

Fig 9-32.

Fig 9-33.

OBSERVAÇÃO: as mesmas das demais técnicas de defesa contra facadas

b. Tipo Nr 2

Execução: dá-se um passo para a frente com o pé esquerdo. O cutelo da mão direita irá bloquear o antebraço do adversário na altura do pulso (Fig 9-34). A mão direita irá segurar o pulso do adversário (Fig 9-35), impedindo futuras ações desse braço. Com a mão esquerda, deverá ser dada uma pancada no cotovelo, simultaneamente, à rotação do braço do inimigo pelo giro da mão direita (Fig 9-36), conduzindo o inimigo até o solo pelo movimento circular do tronco, associado ao movimento de forçamento do braço do inimigo para baixo.

Fig 9-34.

Fig 9-35.

Fig 9-36.

ARTIGO II

DEFESA CONTRA PAULADAS NA CABEÇA

9-7. DEFESA CONTRA PAULADAS NA CABEÇA

a. Situação inicial: inimigo segurando a arma na mão direita, acima de sua cabeça. (Fig 9-37)

b. Execução: o combatente deve, quando o adversário já estiver próximo, avançar a perna direita em diagonal e para frente, tomando a seguinte posição: braço esquerdo erguido, palma da mão voltada para fora, cabeça protegida pelo braço, corpo voltado para a direita. Deverá existir uma linha do braço esquerdo até a extremidade da perna correspondente (Fig 9-38). O golpe não deve ser bloqueado pelo braço e, sim, deixar que a arma deslize pela lateral do braço, até a região da axila, quando, então, a mão esquerda deverá envolver o braço direito do inimigo, realizando pressão à altura do cotovelo (Fig 9-39). Partindo desta posição, pode-se aplicar os tipos de projeções no adversário já descritos no capítulo anterior (Fig 9-40). Quando o adversário estiver totalmente projetado sobre o solo, deverá ser realizada a finalização. (Fig 9-41)

Fig 9-37.

Fig 9-38.

Fig 9-39.

Fig 9-40.

Fig 9-41.

9-8. DEFESA CONTRA PAULADAS LATERAIS

Procede-se de maneira idêntica à defesa contra facadas laterais (itens 9-5 e 9-6).

ARTIGO III

DEFESA CONTRA SAQUE DE ARMA

9-9. DEFESA CONTRA SAQUE DE ARMA

a. Tipo Nr 1

(1) Situação inicial: para que seja possível realizar a defesa contra saque de armas é importante que o combatente fique a uma distância de, no máximo, um passo de seu inimigo. Portanto, é possível iniciar a defesa assim que se observe que o adversário está armado e na iminência de sacar a sua arma. (Fig 9-42)

(2) Execução: dar um passo para a frente com a perna esquerda, bloqueando a mão direita do adversário com os antebraços cruzados, estando o braço direito acima do esquerdo (Fig 9-43). Logo após o bloqueio, a mão direita irá segurar o braço do inimigo no cotovelo, enquanto a mão esquerda deslocará para cima o antebraço do adversário (Fig 9-44). Nesta situação, o corpo do oponente estará ligeiramente desequilibrado para a frente e, simultaneamente a este desequilíbrio, a mão direita puxará o braço do inimigo para a frente, realizando uma rotação e trazendo todo seu corpo para a frente. Enquanto isto, o antebraço esquerdo estará sendo elevado, erguendo o antebraço do inimigo e trazendo-o para a retaguarda de suas costas. (Fig 9-45)

Fig 9-42.

Fig 9-43.

Fig 9-44.

Fig 9-45.

(3) O antebraço esquerdo deverá deslizar sob o antebraço do adversário, a fim de que a mão esquerda venha a segurar a porção logo acima do cotovelo esquerdo. A mão do inimigo ficará fixa na parte interna da articulação do cotovelo esquerdo. Nesta situação, é importante que o corpo do combatente esteja próximo ao do inimigo. Qualquer movimento que eleve seu cotovelo esquerdo causará fortes dores no ombro e no cotovelo direito do inimigo (Fig 9-46), caracterizando, assim, uma posição de domínio. Depois do adversário dominado, com a mão direita, segura-se o cano da arma, polegar voltado para o executor e, com um movimento de rotação, visando apontar o cano da arma para a cabeça do inimigo, retira-se sua arma. (Fig 9-47)

Fig 9-46.

Fig 9-47.

(4) A finalização poderá se dar quando o agredido apontar a arma contra o inimigo ou usá-la para realizar coronhadas. (Fig 9-48)

Fig 9-48

b. Tipo Nr 2

(1) Situação inicial: o combatente deve estar à distância máxima de um passo do adversário, sendo válidas as mesmas considerações da técnica anterior.

(2) Execução: o combatente dará um passo para a frente com o pé esquerdo. A mão esquerda fixará a mão direita do inimigo, sendo realizado, com o braço direito, um golpe traumático (soco direto ou cotovelada) na traquéia ou têmpora do inimigo, mantendo sempre a mão esquerda pressionando a arma. Deve-se, após a realização do golpe, retirar a arma do inimigo ou prosseguir, caso necessário, com outros golpes traumáticos como socos ou joelhadas.

ARTIGO IV

DEFESA CONTRA ARMA APONTADA PARA O CORPO

9-10. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. As defesas contra armas apontadas para o corpo são muito vulneráveis e só terão eficiência quando o adversário estiver bem próximo (à distância de aproximadamente um passo) ou quando relaxarem a vigilância, admitindo-se que, pela passividade do elemento rendido, este jamais reagirá.

b. O combatente deve estar bem instruído quanto ao momento exato para dar início à reação, como posicionar seu corpo para que facilite as ações, bem como estar consciente que deve passar de um estado de total passividade para o de extrema agressividade, não podendo haver qualquer tipo de vacilação quando perceber o momento exato para a tomada de iniciativa.

c. É importante ressaltar que, assim que se é rendido, o inimigo estará nervoso e em um estado de pronta resposta, sendo capaz de disparar por qualquer motivo, enquanto que o elemento surpreendido precisará de um certo tempo para superar o estado emocional, causado pelo impacto da surpresa.

d. É recomendável que, assim que seja percebida a situação vantajosa do adversário, não haja reação e que o agredido procure acalmá-lo, fazendo com que o agressor fique confiante quanto à sua superioridade, até que comece a relaxar a vigilância. Quando puder ser bem caracterizada esta situação, este será o momento oportuno para a reação.

e. Cada caso tem características distintas e é importantíssimo que se reflita bem quanto às conseqüências que podem advir de uma reação ineficaz. Portanto, só se toma iniciativa deste tipo quando se tem total confiança do sucesso da reação ou quando já se constatou, pela evidência dos fatos, que não há outras soluções.

9-11. DEFESA CONTRA REVÓLVER OU PISTOLA APONTADOS À FRENTE DO CORPO

a. Situação inicial: o combatente estará com os braços erguidos acima da cabeça, com o adversário apontando a arma (Fig 9-49). Para que se tome a posição mais favorável à reação, o combatente deverá lentamente ir abrindo e abaixando seus braços, até que as mãos fiquem aproximadamente à altura dos ombros. Esta ação deve ser feita de maneira bem dissimulada. (Fig 9-50)

b. Execução: quando for percebido um relaxamento do adversário quanto à vigilância, o tronco deverá ser girado com energia no sentido horário, deslocando-se o pé esquerdo para a frente, tendo o pé direito como pivô do movimento, fazendo com que o tronco saia da linha de tiro. Simultaneamente, agarra-se o pulso do inimigo, desviando a arma da direção que anteriormente estava apontada (Fig 9-51). Normalmente, assim que se realiza o agarramento do pulso do inimigo, haverá um ou mais disparos e, portanto, ressaltamos a importância do giro do tronco. O agarramento deve ser dado nas costas da mão, de modo que impeça totalmente o movimento do pulso do inimigo, para que este não aponte novamente para o executante. Imediatamente após estas ações, a mão direita irá segurar no cano da arma (Fig 9-52) e o combatente deverá aproximar-se do corpo do inimigo, colocando-se ao seu lado. Ao mesmo tempo, efetua-se uma torção para cima e para trás da mão armada, forçando a soltura da arma (Fig 9-53), apontando-se, sempre, o cano para o corpo do inimigo, até que a arma seja retirada de sua mão (Fig 9-54). Após a retirada da arma do inimigo, será feita a finalização (joelhada, cotovelada, etc).

OBSERVAÇÃO: Não se deve vacilar em segurar o cano da arma, apesar da temperatura em que esta se encontre.

Fig 9-49.

Fig 9-50.

Fig 9-51.

Fig 9-52.

Fig 9-53.

Fig 9-54.

9-12. DEFESA CONTRA REVÓLVER OU PISTOLA APONTADOS PARA AS COSTAS (Fig 9-55 e 9-56)

a. Situação inicial: todas as medidas para que as mãos sejam abaixadas devem ser tomadas, de forma semelhante à técnica demostrada no item 9-11.

Fig 9-55.

Fig 9-56.

b. Execução: no momento oportuno, gira-se o corpo no sentido horário, para que o tronco saia da linha de tiro (Fig 9-57) e para que, ao mesmo tempo, agarre-se o pulso do inimigo com a mão direita, desviando a arma da direção anteriormente apontada (Fig 9-58). Normalmente, assim que se realiza o agarramento do pulso do inimigo, haverá um ou mais disparos. Portanto, ressaltamos a importância do giro do tronco semelhante à técnica anterior, efetuando-se, com sua mão esquerda, uma torção para cima e para trás da mão armada (Fig 9-59 e 9-60). Após isto, faz-se a finalização. (Fig 9-61)

Fig 9-57.

Fig 9-58.

Fig 9-59.

Fig 9-60.

Fig 9-61.

9-13. DEFESA CONTRA FUZIL APONTADO PARA AS COSTAS

a. Situação inicial: as mesmas considerações relativas às técnicas anteriores. (Fig 9-62 e 9-63)

É importante que se observe de que lado o inimigo porta a arma. No exemplo apresentado, temos a situação pela direita. No caso da arma ser segura pela esquerda é só inverter as posições.

Fig 9-62.

Fig 9-63.

b. Execução: faz-se um giro enérgico do corpo para a esquerda, visando sair da linha de tiro (Fig 9-64). A mão esquerda fixará a arma na face interna da articulação do cotovelo e a mão direita irá segurá-la, executando-se, simultaneamente, um golpe traumático com a mão ou com o cotovelo direito, de preferência em um de seus pontos sensíveis (Fig 9-65), retirando-se a arma do inimigo (Fig 9-66). Logo após, com as duas mãos, procede-se a finalização. (Fig 9-67)

Fig 9-64.

Fig 9-65.

Fig 9-66.

Fig 9-67.

9-14. DEFESA CONTRA FUZIL APONTADO À FRENTE DO CORPO

a. Situação inicial: as mesmas considerações relativas às técnicas anteriores. (Fig 9-68)

b. Execução: faz-se um giro enérgico do tronco para a direita, segurando o fuzil com a mão esquerda, de modo que este fique apontado para outra direção e o tronco fora da linha de tiro (Fig 9-69). Dá-se um passo para a frente com a perna esquerda, fazendo-se com que a mão direita segure a arma entre o carregador e o gatilho (Fig 9-70). Executa-se um movimento com a mão direita para baixo e, com a mão esquerda, para cima (Fig 9-71), retirando-se a arma do inimigo, ao mesmo tempo em que se dá um pisão com o pé direito na perna esquerda do agressor. (Fig 9-72)

Fig 9-68.

Fig 9-69.

Fig 9-70.

Fig 9-71.

Fig 9-72.

CAPÍTULO 10

TÉCNICAS ESPECIAIS

10-1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. Neste capítulo, são apresentadas técnicas de como se destrói o adversário com facas, porretes, garrotes, “Black Jack” e de lutas contra grupos de homens. São de grande valia para o combate, pois podem existir ocasiões em que não se disponha de uma arma de fogo e a faca pode representar um importante instrumento de combate, bem como pode-se usar, com eficiência, diversos meios de “fortuna” para destruir seu inimigo.

b. Deve ser bem transmitido o conceito para o instruendo que “se não for destruído o inimigo, ele o destruirá”. Portanto, no combate corpo a corpo, não existem regras e todos artifícios são válidos para que se consiga sobrepujar o adversário.

ARTIGO I

USO DA FACA

10-2. DIVISÃO DA FACA (Fig 10-1)

a. Empunhadura - É a parte da faca na qual executamos a pegada para sua utilização. As empunhaduras em borracha, madeira, ou couro isolam as mãos do frio e do calor e devem ser utilizadas em detrimento das de metal e de plásticos. As que possuem alguma rugosidade são mais seguras e não escorregam com facilidade, caso estejam sujas ou úmidas.

b. Pomo - É a parte da faca localizada no início da empunhadura, cujas formas várias fazem-na passível de utilização em pancadas. Existem pomos protuberantes e mesmo pontiagudos que podem causar ferimentos mortais quando usados com este objetivo.

c. Guarda - É a parte da faca que se situa na junção da lâmina com a empunhadura, tendo formatos e tamanhos muito diversos, podendo ser até inexistente em alguns tipos de armas.

d. Ponta - É a parte da faca localizada no final da lâmina e que abre caminho para sua passagem quando usada em estocadas. Seus formatos podem ser diversos, também.

e. Lâmina - É a parte da faca onde encontramos o corte ou o fio. Ela deve ser feita de um tipo de aço que permita a execução de trabalhos diversificados, sem sofrer deformações e, ainda, retenha o fio ou permita que ele seja avivado por uma simples pedra de amolar, durante sua manutenção. Algumas facas trazem em sua lâmina serrilhas que servem para serrar pequenos pedaços de madeira ou ossos, bem como outros materiais. Encontramos ondulações em alguns tipos de lâminas que servem para aumentar sua superfície de corte.

(1) Fio Simples - corte em apenas uma das bordas.

(2) Fio Duplo - corte em ambas as bordas da lâmina.
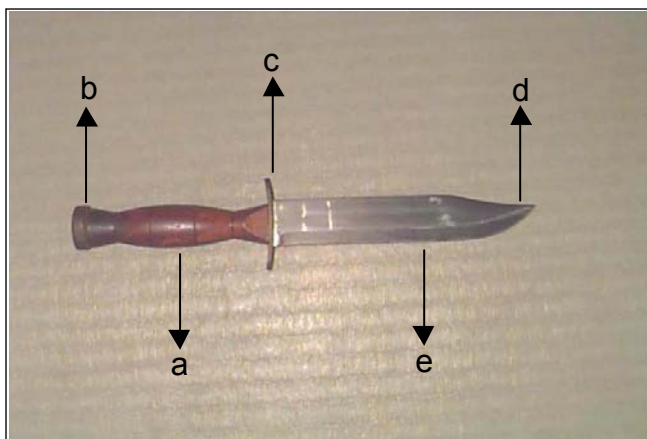
Fig 10-1.

10-3. PEGADA

a. Pegada direta - A faca é empunhada com o fio de sua lâmina voltado para frente e ligeiramente para baixo.

Tipo Sabre Modificada - O polegar deverá envolver a empunhadura, juntamente com os outros dedos. É chamada, também, de “Pegada Completa” e sua resistência a pancadas vindas de qualquer direção, objetivando atingir a faca, é maior. (Fig 10-2)

Fig 10-2.

b. Pegada invertida - A faca é empunhada apontada para trás, por vezes seguindo a linha do antebraço, tocando-o com o lado oposto ao corte.

(1) Tipo reversa - Todos os dedos envolvem a empunhadura. (Fig 10-3)

(2) Tipo reversa modificada - Os dedos envolvem a empunhadura, exceto o polegar que é colocado sobre o pomo, de forma a evitar que a mão escorregue sobre a lâmina em uma faca que tenha uma guarda pequena. (Fig10-4)

Fig 10-3.

Fig 10-4.

10-4. POSIÇÃO DE COMBATE

É semelhante à base de combate, com a mão da faca colocada na altura do plexo solar, a mão desarmada próxima ao esterno, o pé da frente voltado para o adversário e o pé de trás voltado 45º para fora (Fig 10-5 e 10-6). Possibilitando um ótimo equilíbrio em qualquer deslocamento, ela será classificada como ofensiva, quando a mão da faca e a perna do mesmo lado estiverem à frente (Fig 10-7), ou defensiva, quando elas estiverem para trás. (Fig 10-8)

Fig 10-5.

Fig 10-6.

Fig 10-7.

Fig 10-8.

10-5. PONTOS DO CORPO HUMANO MAIS VULNERÁVEIS AO ATAQUE COM FACAS E MODO MAIS CORRETO DE EMPUNHAR A ARMA PARA ATACÁ-LOS

a. Ataque ao bulbo - É o ponto mais sensível do corpo humano e uma pequena estocada, sendo a lâmina introduzida pouco mais de 1 (um) cm, é o suficiente para que o inimigo morra sem emitir qualquer tipo de ruído. Para que haja mais eficiência, é importante que o combatente traga o inimigo de encontro à ponta da faca, puxando-o com seu braço esquerdo. (Fig 10-9)

Fig 10-9.

b. Ataque entre a clavícula e a omoplata (saboneteira) - Deve ser usado o tipo de pegada reversa, ficando a parte da lâmina de maior corte voltada para o pescoço. Nesta técnica, a faca provavelmente perfurará um dos pulmões, seccionará a artéria aorta e perfurará o coração. É um dos pontos mais vulneráveis ao ataque com facas, havendo necessidade, porém, que a mão esquerda tampe a boca e o polegar e o indicador esquerdo pressionem o nariz do inimigo para que este não emita sons. (Fig 10-10)

Fig 10-10.

c. Corte da jugular e da carótida

(1) Pegada direta. O corte deve ser iniciado na altura da articulação do maxilar com os ossos da face, prosseguindo até o maxilar oposto.

(2) Deve-se ter o cuidado de, com o braço esquerdo, provocar a flexão do pescoço para a retaguarda e, com a mão, bloquear a boca e o nariz do inimigo, semelhante à técnica anterior. (Fig 10-11 e 10-12)

Fig 10-11.

Fig 10-12.

d. Ataque ao coração - Utiliza-se a pegada reversa. Esta técnica tem o inconveniente de, quando for desferido o golpe, a faca poder atingir um osso (costelas), bloqueando a penetração. (Fig 10-13)

Fig 10-13.

e. Ataque ao fígado e ao baço - Usa-se a pegada reversa. Após a introdução, deve ser executado um corte oblíquo, ascendente, em direção ao ombro direito do inimigo. Para este ataque, o fio da lâmina deve ficar voltado para o antebraço do combatente. (Fig 10-14)

f. Ataque ao rim - Usar a pegada direta, estando o maior fio da faca voltado para dentro. Após a introdução, realizar um corte oblíquo, ascendente, no sentido do ombro esquerdo do inimigo. Bloquear a boca e o nariz do adversário. (Fig 10-15)

Fig 10-14.

Fig 10-15.

g. Ataque à femural - Usar a pegada direta. Realizar um corte profundo na região da virilha do inimigo. Bloquear a boca e o nariz do oponente. (Fig 10-16)

OBSERVAÇÃO: Para que estas técnicas tenham a eficiência devida, é importante que o combatente esteja, sempre, com a sua faca em condições de corte.

Fig 10-16.

10-6. TÉCNICAS DE DEFESA EM UM COMBATE COM FACAS

a. Em um combate com facas, quaisquer tipos de fintas são válidas para que se iluda o adversário e se atinja o objetivo desejado. Um alvo que se torna fácil de atingir no adversário e que serve, também, para bloquear seu ataque é o pulso, principalmente no caso do leigo que deixará seu braço bem avançado. Estes ataques também servirão de ponto de partida para outros ataques a pontos mais sensíveis.

b. No combate com facas usa-se com eficiência:

(1) ataque ao pulso bloqueando uma facada lateral; (Fig 10-17)
(2) ataque ao pulso bloqueando uma facada no peito; e (Fig 10-18)
(3) ataque ao pulso bloqueando uma facada à barriga. (Fig 10-19)

Fig 10-17.

Fig 10-18.

Fig 10-19.

ARTIGO II

USO DO PORRETE

10-7. PONTOS VULNERÁVEIS A ATAQUES COM O PORRETE

a. Muitas vezes o combatente, devido a certas situações, não dispõe de armas. Ele pode conseguir, porém, na região, meios de "fortuna" como um pedaço de madeira (de preferência pesado) ou de ferro, que podem ser perfeitamente usados como armas.

b. Os pontos apresentados neste parágrafo, quando devidamente alvejados com a força de um material pesado, são suficientes para que o inimigo caia ao solo, totalmente destruído.

(1) ataque à nuca (bulbo); (Fig 10-20)
(2) ataque à fronte; (Fig 10-21)
(3) ataque ao crânio; e (Fig 10-22)
(4) ataque à têmpora; (Fig 10-23)

Fig 10-20.

Fig 10-21.

Fig 10-22.

Fig 10-23.

ARTIGO III

USO DO GARROTE E DO “BLACK JACK”

10-8. ATAQUES COM O GARROTE

a. Qualquer cadarço de coturno pode ser usado como garrote, bastando apenas ser melhorado, se for o caso. Tem grande utilidade quando se deseja atacar o inimigo pelas costas e não se deseja fazer barulho.

b. Maneira de empunhar: as mãos empunham os batoques de modo que o fio passe entre os dedos médio e anelar.

c. Maneira de usar:

(1) Tipo Nr 1 - Apóia-se a mão direita no ombro do inimigo e, com a outra mão, envolve-se o pescoço, no sentido anti-horário, com o fio (Fig 10-24), como se fosse um laço. A seguir, puxa-se as duas pontas do fio, cada uma em um sentido. (Fig 10-25)

Fig 10-24.

Fig 10-25.

(2) Tipo Nr 2 - Apóia-se a mão esquerda no ombro direito do inimigo e, a seguir, envolve-se o pescoço com o fio, no sentido horário (Fig 10-26). A mão esquerda ficará apoiada no pescoço e a direita puxará o fio para baixo (Fig 10-27). O fio, que é tracionado para baixo, deve passar por cima do que está envolvendo o pescoço junto à mão esquerda.

OBSERVAÇÃO: Qualquer tipo de cordão pode ser usado, contanto que seja resistente e fino (Ex.: “nylon”, aço, etc.).

Fig 10-26.

Fig 10-27.

10-9. ATAQUES COM O “BLACK JACK”

a. Consiste num saco fino e comprido contendo areia, de preferência molhada, para aumentar o peso, podendo ser usada até mesmo a meia do uniforme.

b. O objetivo de sua utilização consiste em acertar a nuca do inimigo. (Fig 10-28)

Fig 10-28.

ARTIGO VI

TÉCNICAS DE COMBATE

10-10. CONTRA GRUPOS DE HOMENS

a. Um contra dois

Procedimento: deve-se procurar colocar os dois adversários alinhados, nunca permanecendo entre ambos. (Fig 10-29 e 10-30)

Fig 10-29.

Fig 10-30.

b. Dois contra um

Procedimento: deve-se procurar deixar o adversário entre os dois. (Fig 10-31 e 10-32)

Fig 10-31.

Fig 10-32.

c. Dois contra três

Procedimento: um deve atacar somente um adversário, tendo sempre o cuidado de nunca permanecer entre os demais. O outro atacará dois, tendo o cuidado de fazer com que um deles fique entre os dois restantes. (Fig 10-33)

Fig 10-33.

d. Três contra dois

Procedimento: um deve atacar somente um adversário, procurando fixá-lo. Os dois restantes atacarão o outro, procurando envolvê-lo e, assim que o destruírem, auxiliarão o primeiro. (Fig 10-34)

Fig 10-34.

CAPÍTULO 11

PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

ARTIGO I

NORMAS PARA A APLICAÇÃO DAS SESSÕES DE DEFESA PESSOAL

11-1. PRESCRIÇÕES GERAIS

a. No treinamento da defesa pessoal, deve-se usar a demonstração como processo de instrução. O instrutor anuncia o exercício a ser executado, a dupla de monitores o demonstra a comando e, em seguida, por tempos.

b. A turma executará o exercício inicialmente por tempos, para aquisição da habilidade necessária à técnica, somente o executando a comando, quando o instrutor julgar conveniente, de acordo com o desenvolvimento da turma e de suas possibilidades de executar corretamente os exercícios.

c. A execução por tempos deve ser usada nos exercícios mais complicados e nos estágios iniciais de treinamento. Nos estágios mais avançados, o exercício pode ser demonstrado como um todo e, depois, corrigido por partes.

d. A execução a comando é importante a fim de que os instruendos se habituem a reagir com rapidez às agressões recebidas. Ela possibilita, ainda, ao instrutor observar, de um mesmo local, todos os instruendos.

e. Na execução do exercício por tempo, cada dupla de instruendos deve acompanhar exatamente a seqüência indicada pelo instrutor. Deste modo, a correção da turma em conjunto será mais fácil e uma observação feita para uma dupla servirá, muitas vezes, para outras.

11-2. EXEMPLO DE COMO DEVE SER MINISTRADO CADA EXERCÍCIO

a. Enunciar o exercício: “pegada pelas costas, por baixo dos braços”.

b. Demonstração do exercício pela dupla de monitores, a comando.

c. Demonstração do exercício pela dupla de monitores, por tempo, ressaltando cada passo importante da defesa, visando à correção e ao sucesso do movimento.

d. Comandos de execução dados para os instruendos:
(1) “Por tempos, pegada pelas costas por baixo dos braços”
A fileira da retaguarda executará a pegada na fileira da frente.
“Tempo 1: Cabeçada para trás no rosto - Execução”.
“Tempo 2: Abrir as pernas e abaixar, segurando o pé direito do agressor pelo calcanhar - Execução”.
“Tempo 3: Puxar o pé do agressor pela frente, deslizando-o no solo, e terminar sentado sobre seu joelho - Execução”.
(2) “A comando, pegada pelas costas por baixo do braço”
A fileira da retaguarda executa a pegada e a da frente faz a defesa completa.
“Turma, trocar” (a fileira da retaguarda passa para a frente).
(3) “Por tempos, pegada pelas costas, por baixo dos braços”
E a mesma seqüência é repetida.

OBSERVAÇÃO: É muito importante que as correções sejam feitas imediatamente após os erros serem plotados, pois, depois do aprendizado, será muito difícil corrigir erros que se tornarem automatizados.

ARTIGO II

QUADRO DE TRABALHO

11-3. EXEMPLO DE AULA PARA O APRENDIZADO DE QUALQUER TÉCNICA

Não existem restrições quanto ao número de sessões de treinamento por semana e nem quanto à sua duração, não necessitando que a instrução seja muito longa. É importante, entretanto, que o treinamento de lutas seja realizado constantemente para que os ensinamentos não sejam esquecidos e os reflexos não sejam perdidos.

a. Aquecimento
(1) Corrida de 5 a 10 min, alternada com exercícios localizados.
(2) Treinamento de fundamentos básicos:
(a) amortecimento de quedas;
(b) bases e deslocamentos;
(c) socos e chutes;
(d) técnicas de projeção;

(e) técnicas de projeção com finalização; e
(f) repetição de técnicas aprendidas.

b. Execução do movimento de ataque e defesa

(1) Demonstração do movimento pelos monitores, iniciando com o movimento completo e, depois, por partes. Logo após, os movimentos deverão ser executados pelos instruendos.

(2) Tipos de execução:
(a) execução por partes;
(b) execução por partes alternada (um executa de cada vez);
(c) execução do movimento completo a comando; e
(d) execução do movimento a comando do agressor.

(3) Um se defende contra vários agressores vindos de direções diferentes.

(4) Execução do movimento aprendido e de outros, com os instruendos separados por grupos, em que todos atacam e todos defendem

OBSERVAÇÃO: Não esquecer que as correções devem ser feitas antes que os instruendos automatizem os movimentos.

c. Desaquecimento e término da instrução - Devem ser executados movimentos de alongamento e relaxamento, podendo ser usadas técnicas de amortecimento de quedas, técnicas de projeção e movimentos dos fundamentos básicos.

d. Controle da freqüência ao treinamento

(1) É muito importante que as aulas de ataque e defesa sejam continuamente executadas e que os problemas de faltas, que podem ser evitados, não aconteçam, pois o treinamento cumpre uma seqüência didática, que, se for alterada, poderá prejudicar o aprendizado.

(2) O treinamento constante é que garante a eficácia do lutador em situação real e, para que isto aconteça, os reflexos não podem ser perdidos e a busca do auto-aperfeiçoamento deve ser constante.

(3) Após a apresentação de todas as técnicas previstas, há necessidade de que o treinamento prossiga, não bastando, somente, que o homem saiba executá-las.

(4) O combatente tem que estar apto a empregar todas as formas de ataque e defesa, nas mais variadas condições, com força e velocidade. É aconselhável a realização de pistas de ataques e defesa para verificações.

11-4. MEIOS AUXILIARES DA INSTRUÇÃO

a. Saco

(1) Um saco resistente, de lona ou material similar, contendo tiras de pano, pedaços de espuma, estopa, borracha, etc.

(2) É um excelente meio para o treinamento de socos, pontapés, cotoveladas, cabeçadas ou joelhadas. Pode ser usado, também, para que se simule o combate real, ou seja, o instruendo lutará contra o saco, empregando todas as técnicas ensinadas (golpes traumáticos).

OBSERVAÇÃO: O saco não deverá conter no seu interior areia ou terra e a parte externa, o material de que for confeccionado, não deverá ser muito áspero. Essas duas medidas têm como objetivo não machucar a mão do instruendo.

b. Facas, revólveres ou pistola, cacetete e tonfa - Para a fase inicial, deverão ser de madeira ou qualquer outro material que não prejudique a integridade física dos instruendos.

c. Mosquetões ou pau-de-fogo - Usados para seqüência de movimentos de ataque e defesa (SMAD) e para o próprio aprendizado da defesa à mão armada.

ARTIGO III

SEQÜÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA

Seqüência de movimentos com uso da tonfa, destinados às Unidades de Polícia do Exército e de Guarda.

Estes exercícios possuem os mesmos objetivos dos movimentos de Ataque e Defesa com as mãos livres apresentados no Capítulo 3.

11-5. COM A TONFA

Início: “Posição inicial com tonfa”; (Fig 11-1)

a. defesa baixa interna longa e giratória; (Fig 11-2)

b. soco curto; (Fig 11-3)

c. defesa baixa externa curta e martelo; (Fig 11-4 e 11-5)

d. soco esquerdo “sem tonfa”; (Fig 11-6)

e. defesa baixas interna longa e giratória; (Fig 11-7)

f. defesa alta; (Fig 11-8)

g. defesa alta “sem tonfa”; (Fig 11-9)

h. defesa alta; (Fig 11-10)

i. defesa baixa interna longa; (Fig 11-11)

j. cruzado e soco curto; (Fig 11-12 a 11-20)

k. defesa média curta; (Fig 11-21)

l. soco curto esquerdo “sem tonfa”; (Fig 11-22)

m. soco curto direito; (Fig 11-23)

o. cruzado; (Fig 11-24, 11-25 e 11-26)

p. braços recolhidos; (Fig 11-27)

q. defesa baixa interna longa; (Fig 11-28)

r. soco longo; (Fig 11-29)

s. defesa baixa externa longa; (Fig 11-30)

t. soco longo; e (Fig 11-31)

Final: “Posição inicial com tonfa”. (Fig 11-32)

Fig 11-1.

Fig 11-2.

Fig 11-3.

Fig 11-4.

Fig 11-5.

Fig 11-6.

Fig 11-7.

Fig 11-8.
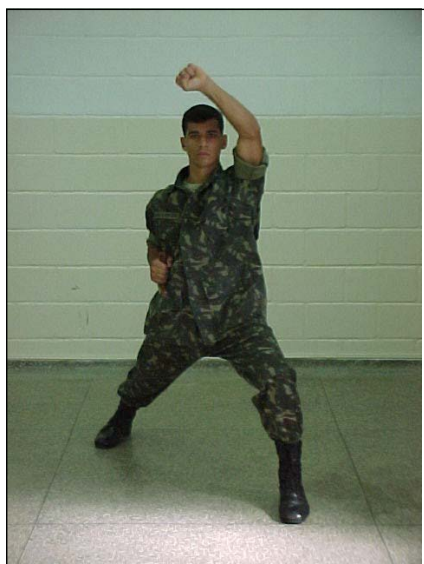
Fig 11-9.

Fig 11-10.

Fig 11-11.

Fig 11-12.

Fig 11-13.

Fig 11-14.

Fig 11-15.

Fig 11-16.

Fig 11-17.

Fig 11-18.

Fig 11-19.

Fig 11-20.

Fig 11-21.

Fig 11-22.

Fig 11-23.

Fig 11-24.
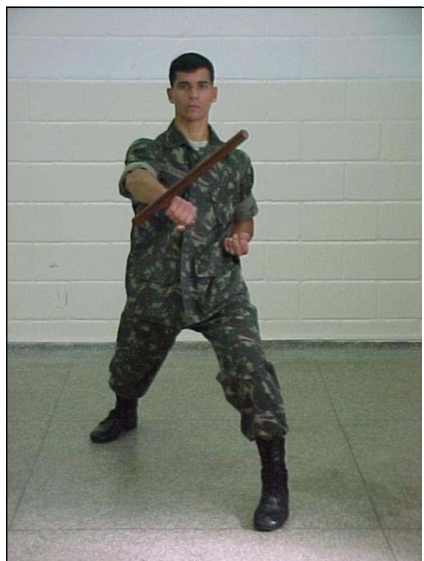
Fig 11-25.
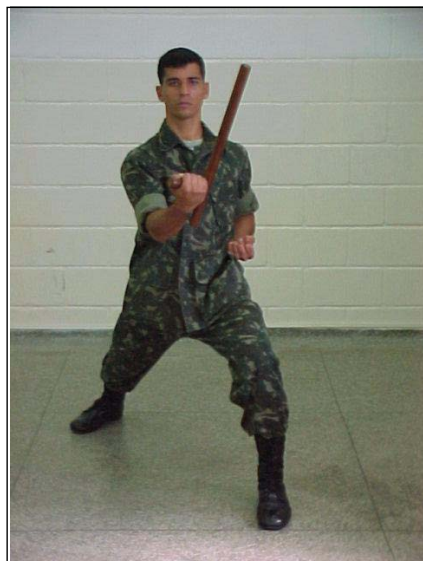
Fig 11-26.

Fig 11-27.

Fig 11-28.

Fig 11-29.

Fig 11-30.

Fig 11-31.

Fig 11-32.

11-6. COM FUZIL

Seqüência de movimentos com uso do fuzil, destinados a qualquer tipo de Unidade.

Estes exercícios possuem os mesmos objetivos dos movimentos de Ataque e Defesa com as mãos livres apresentados no Capítulo 3 e podem ser realizados com mosquetão, FAL ou bastão de madeira.

Estes movimentos podem ser utilizados com muito sucesso em demonstrações, da tropa como um todo, sem comando.

a. INÍCIO: ”Guarda Alta”; (Fig 11-33)

b. batida à esquerda; (Fig 11-34)

c. golpe cortante; (Fig 11-35)

d. pancada com coice; (Fig 11-36)

e. golpe cortante; (Fig 11-37)

f. batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante; (Fig 11-38, 11-39 e 11-40)

g. pancada vertical; (Fig 11-41)

h. golpe cortante e posição de guarda; (Fig 11-42)

i. pontada funda e arrancamento parcial; (Fig 11-43)

j. batida à esquerda; (Fig 11-44)

k. pancada vertical; (Fig 11-45)

l. pancada com coice; (Fig 11-46)

m. golpe cortante; (Fig 11-47)

n. batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante; (Fig 11-48, 11-49 e 11-50)

o. pancada vertical; (Fig 11-51)

p. golpe cortante e posição de guarda; (Fig 11-52 e 11-53)

q. pontada funda e arrancamento parcial; (Fig 11-54 e 11-55)

r. batida à esquerda; (Fig 11-56)

s. pancada vertical; (Fig 11-57)

t. pancada com coice; (Fig 11-58)

u. golpe cortante; e (Fig 11-59)

FINAL: "Guarda alta". (Fig 11-60)

Fig 11-33.

Fig 11-34.
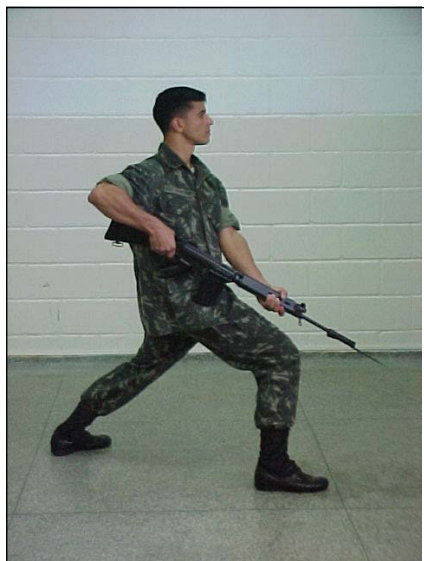
Fig 11-35.

Fig 11-36.

Fig 11-37.

Fig 11-38.

Fig 11-39.

Fig 11-40.

Fig 11-41.

Fig 11-42.

Fig 11-43.

Fig 11-44.

Fig 11-45.

Fig 11-46.

Fig 11-47.

Fig 11-48.

Fig 11-49.

Fig 11-50.

Fig 11-51.

Fig 11-52.

Fig 11-53.

Fig 11-54.

Fig 11-55.

Fig 11-56.

Fig 11-57.

Fig 11-58.

Fig 11-59.

Fig 11-60.

ÍNDICE ALFABÉTICO

DISTRIBUIÇÃO

1. ÓRGÃOS

Ministério da Defesa	02
Gabinete do Comandante do Exército	01
Estado-Maior do Exército	15
DGP, DEP, D Log, DEC, SEF, SCT, STI	01
DEE, DFA, DEPA, D Sau	01
SGEx, CIE, C Com SEx, CAEx	01

2. GRANDES COMANDOS E GRANDES UNIDADES

COTer	02
Comando Militar de Área	01
Região Militar	01
Região Militar/Divisão de Exército	01
Divisão de Exército	01
Brigada	01
Grupamento de Engenharia	01
Artilharia Divisionária	01
Comando Regional de Saúde	01
CAvEx	01

3. UNIDADES

Infantaria	01
Cavalaria	01
Artilharia	01
Batalhão de Manutenção de Armamento	01
Batalhão de Manutenção de Suprimento da Av Ex	01
Base de AvEx	01

Base Logística 01
Engenharia 01
Comunicações 01
Batalhão Logístico 01
Batalhão de Suprimento 01
Depósito de Subsistência 01
Depósito de Suprimento 01
Forças Especiais 01
DOMPSA 01
Parque Mnt 01
Esq Av Ex 01

4. SUBUNIDADES (autônomas ou semi-autônomas)

Infantaria/Fronteira 01
Cavalaria 01
Artilharia 01
Engenharia 01
Comunicações 01
Material Bélico 01
Defesa QBN 01
Precursora Pára-quedista 01
Polícia do Exército 01
Guarda 01
Bia/Esqd/Cia Cmdo (GU e G Cmdo) 01
Cia Intlg/GE 01
Cia Transp 01
Cia Prec 01
CTA 01

5. ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

ECEME 05
EsAO 05
AMAN 50
EsSA 50
CPOR 01
NPOR 01
IME 01
EsEFEx 50
EsPCEx 10
CI Pqdt GPB 05
CCFEx 01
EsSE, EsCom, EsACosAAe, EsIE, EsMB, EsIMEx, EsAEx, EsAS,
EsSauEx, EsIMil, EsEqEx, CIGS, CI Av Ex, CEP, CIGE, CI Bld,
CAAEx, CAEx, CTEx 01

Colégio Militar	01
Tiro de Guerra	01

6. OUTRAS ORGANIZAÇÕES

Arquivo Histórico do Exército	01
ADIEx/Paraguai	01
Arsenais de Guerra RJ / RS / SP	01
Bibliex	02
Campo de Instrução	01
Centro de Embarcações do CMA	01
Coudelaria do Rincão	01
C C Au Ex	01
CDE	02
C Doc Ex	01
C F N	01
C R O	01
C S M	01
D L	01
I C F Ex	01

Este Manual foi elaborado com base em anteprojeto apresentado pela Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx).